తరతరాల
తెలుగు రుచులు
జి.వి.పూర్ణచంద్
ఎమెస్కో

Blank Page

తరతరాల తెలుగు రుచులు

ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహార పదార్థాల చరిత్ర - విశ్లేషణ

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ బి.ఎ.ఎం.ఎస్.,

ఎమెస్కో

తరతరాల తెలుగు రుచులు
Food heritage of Telugu people - an analytical account

డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్ బి.ఎ.ఎం.ఎస్.,
సుశ్రుత ఆయుర్వేదిక్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్
బకింగ్‌హోంపేట పోస్టాఫీసు ఎదురుగా,
గవర్నర్‌పేట, విజయవాడ - 520 002.
సెల్ : 94401 72642

ముద్రణ
ఫిబ్రవరి : 2009

మూల్యం: **170/-**

ఫిల్మ్ ప్రాసెస్ :
శ్రీ విజయ మాధవి గ్రాఫిక్స్
సెల్ :9848229829

ముద్రణ :
గోపాలస్వామి ప్రింటర్స్
విజయవాడ - 3
ఫోన్స్ : 2576505, 2575035

ప్రచురణ
ఎమెస్కో బుక్స్
29-13-53, సూర్యారావు పేట
విజయవాడ - 520 002
ఫోన్ : 0866 - 2436643

దోమలగూడ, హైదరాబాద్ - 500 029
ఫోన్ : 040-23264092, ఫ్యాక్స్ : 040-23264028

అంకితం

సాహితీ విందు భోజనంలో
మేమంతా రకరకాల రుచులం!
వడ్డించిన పసిడి పళ్ళెరం
మా గుత్తికొండ సుబ్బారావు
...కు!

ప్రేమగా

మండలి బుద్ధప్రసాద్
రాష్ట్రపశు సంవర్ధక, పాడి పరిశ్రమాభివృద్ధి
పశు విశ్వ విద్యాలయం
మరియు మత్స్య శాఖామాత్యులు
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము



ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయం
హైదరాబాదు.

ఇది మన ఆహార సంస్కృతి - మన ఆరోగ్య వైభవం

రుచి! 'రుచి' తెలిసిన వాళ్ళకి రుచి అనేది గొప్పపదం!! అది నాలుకకు సంబంధించినదీ కాదు - శరీరానికీ, మనసుకూ సంబంధించినదీ కాదు. మొత్తం జీవితానికే సంబంధించినది!!! రుచి అంటే, కాంతి అని పెద్దలు చెప్తారు. రోచిస్సు అంటాం. రోచిన్మండలం అంటాం. అనంతమైన రోచిస్సులో విడదీయరాని ఒక కాంతి కణమే మనిషి! 'రుచి' అంటే మానవుని జీవకాంతి.

జీవనాధారమైన శరీరాన్ని సరిగా నిలిపి, పెంచి పోషించేది. కాబట్టి, మన పూర్వీకులు రుచినీ వంటకాల రుచికి పర్యాయంగా తీసుకున్నారు. భారతీయ సంస్కృతిని చాటి చెప్పే గొప్ప పదాలలో "రుచి" ఒకటి.

"తరతరాల తెలుగు రుచులు" పుస్తకం చూసిన తర్వాత తెలుగువారి మహనీయమైన రుచులు తలచుకుంటేనే మనసు పులకరిస్తోంది. మన పూర్వులు మనకన్న ఆరోగ్యవంతులుగా వున్నారు. మనకన్నా కమ్మని రుచుల్ని ఆస్వాదించారు. మనకన్నా జీవితాన్ని ఎక్కువ ఉల్లాసంగా అనుభవించారు. ఇప్పుడు మనం వాటిని ఎందుకు కోల్పోతున్నాం...? మనల్ని పరభాషా వ్యామోహంతో పాటు పరభావ వ్యామోహం కూడా బాగా ఆవహించటం వలన మన వారసత్వ సంపదలోని సుగుణాలను ఎత్తి దూరంగా పారపోసుకొంటున్నాం. ఒక విధంగా తెలుగువారికి ఇది దురదృష్టకరమైన పరిణామమే!

మన అసలైన తెలుగు రుచులలోని ఆరోగ్యాంశాలను, చారిత్రకాంశాలను విశ్లేషణ చేసే ప్రయత్నం డా॥ జి.వి పూర్ణచంద్ చేయటం అభినందనీయం.

డా॥ పూర్ణచంద్ అలుపెరగని అన్వేషకుడు. తెలుగుజాతి, తెలుగు భాషల ప్రాచీనతను, సంపన్నతను లోకానికి చాటి చెప్పటం కోసం అంకితమై కృషి చేస్తున్న పరిశోధకుడు. "తెలుగే ప్రాచీనం" "నైలు నుంచి కృష్ణదాకా" అనే గ్రంథాల ద్వారా తెలుగుజాతి చరిత్రను తవ్వి తట్టలకెత్తే ప్రయత్నం చేశాడు. ఈ క్రమంలో "తరతరాల తెలుగు రుచులు" గ్రంథ రచన ఆయన వేస్తోన్న మరో ముందడుగు. ఇది ఆయన

5

ఈ పుస్తకం రాస్తున్నప్పుడు డా॥ పూర్ణచంద్ చెబితే, 'ఇది వంటల పుస్తకం కాబోలు' అనుకొన్నాను. కానీ, తిరగేస్తే తెలిసింది – ఇది మన ఆహార చరిత్ర – మన సంస్కృతి చారిత్రక వైభవం ఇందులో ఇమిడివుందని! మనజాతి ఆరోగ్యానికి మూలాలు ఇందులో వున్నాయని!!

భాషా చారిత్రక దృష్టి, ప్రాచీన సాహిత్యం పట్ల అవగాహన, ఎవ్వరూ చూడని కోణాలలోకి వెళ్ళి సత్యాన్ని సందర్శించాలనే పరిశోధనా దృష్టి కలిగిన ఆయుర్వేద వైద్యుడు కాబట్టే డా॥ పూర్ణచంద్ ఈ పుస్తకాన్ని రాయగలిగాడు.

ఇందులోని అనేక అంశాలు ఆశ్చర్య చకితులను చేసి, మనం ఆహార పదార్థాల విషయంలో అనుసరిస్తున్న విధానాలను ప్రశ్నిస్తున్నాయి. మనలో అనేక కొత్త ఆలోచనలను లేవనెత్తుతున్నాయి. పాశ్చాత్యుల దుష్టపాలనలకు చేదు గుర్తుగా పొగాకు ఇక్కడ మిగిలిపోయిందనుకున్నాను. అంతకన్నా భయంకరమైన మిరపకాయలు మన మీద పెత్తనం చేస్తున్న సంగతిని ఈ గ్రంథం వెల్లడిచేస్తోంది.

ఆరోగ్యానికి సంబంధించి ఇప్పుడు ఎన్నో పుస్తకాలు వెలువడుతున్నాయి. ప్రజలలో ఆరోగ్య స్పృహ పెరిగింది. న్యూస్ ఛానల్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి విధిగా కొంత సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నాయి. ఇది ఆహ్వానించ దగ్గ పరిణామం.

అయితే, డా॥ పూర్ణచంద్ ఎంచుకున్న అంశం పూర్తిగా కొత్తది. తెలుగువారి సంస్కృతికి సంబంధించిన కోణంలోంచి చేసిన ఆహార పదార్థాల ఆరోగ్య విశ్లేషణ ప్రతి ఒక్కరినీ ఒక్కక్షణం అలాగే ఆపివేసి నిలబెట్టి ప్రశ్నిస్తుంది. ఇది డా॥ పూర్ణచంద్ మాత్రమే రాయగలిగిన గ్రంథం.

చరిత్ర గమనంలో వందలాది సంవత్సరాలుగా పరదాస్యం ఫలితంగా ఏర్పడిన దోషాలను పరిహరించుకొని, జాతిని ఆరోగ్యపరంగా ముందుకు నడపటానికి డా॥ పూర్ణచంద్ లాంటి అన్వేషకులు, పరిశోధకులు, వైద్య ప్రముఖులు, సాహితీ వేత్తలు సమిష్టిగా ముందుకు రావాలి. వారికి ఈ పుస్తకం ప్రేరణ కావాలి. దీని విస్తృత ప్రయోజనాన్ని పొందవలిసిన అవసరం తెలుగు ప్రజలకుంది.

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్‌కు హృదయపూర్వక అభినందనలు.

ఎన్నో ఉత్తమ గ్రంథాలను ప్రచురించిన ప్రసిద్ధ ప్రచురణ సంస్థ ఎమెస్కో అధినేత శ్రీ దూపాటి విజయకుమార్ ఈ పుస్తకాన్ని ప్రత్యేక శ్రద్ధతో వెలువరించటం ముదావహం. అందుకు వారిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నాను.

6

తెలుగులో తొలి "ఆహార చరిత్ర"కు స్వాగతం

- ఆచార్య గంగిశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ
పూర్వ ఉపకులపతి, ద్రావిడ విశ్వవిద్యాలయం

ఇదొక విలక్షణమైన రచన.

ఒక ఆయుర్వేద వైద్యుడు - ఒక భాషా సాహిత్య పరిశోధకుడు, ఒక సాంస్కృతిక చరిత్రకారుడు, ఒక సంప్రదాయ గాడాభిమాని... కలిసి, శ్రమించి రచిస్తే, ఇలాంటి రచన వెలువడుతుంది!

ఈ రూపాలన్నీ కలసిన మిత్రులు డా॥ పూర్ణచంద్ గారు తన ప్రత్యేకతను, తన బహుముఖీనమైన అధ్యయనాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ, అతిస్వల్ప కాలంలో ఇలాంటి రచనను తీసుకువచ్చారంటే, చాలా ఆశ్చర్యం వేస్తోంది.

సంస్కృతి చరిత్ర పరిధి చాలా విస్తృతమైంది. ఏలికల పుట్టుకలు, పట్టాభిషేకాలు, యుద్ధాలు, గిట్టుకలు మాత్రమే చరిత్రలని పాశ్చాత్యదేశాలు బహుకాలం మనకు వంట పట్టించాయి. సంస్కృతి చరిత్రలకు వారే బీజం వేసినా, మనదేశం వరకూ ఈ దేశ సంస్కృతి పట్ల సరైన అవగాహన - పట్టు - లేకపోవటంతో గట్టిగా చెప్పుకునే సంస్కృతి చరిత్ర ఏదీ మనకు దక్కలేదు.

సురవరం ప్రతాపరెడ్డి గారి పుణ్యమా - అని, తెలుగు వారికి సాంఘిక చరిత్ర పట్ల అవగాహన స్పష్టపడింది. మునపటి 'రాయవాచకం' వంటి వాటికీ, లేదా, ఆధునిక అరుణోదయ కాలంలోని 'కాశీయాత్ర చరిత్ర' వంటి గ్రంథాలలో కొంత మన్నన లభ్యమైంది. భాష, సాహిత్యం, మతం, ధర్మశాస్త్రం, పండుగలు-పబ్బాలు, వంటలు - వార్పులు... ఒకటేమిటి... 'సప్తశతి'లోని వాక్యాలు గుర్తుతెచ్చుకొంటే, "కటు- బొటు - పెటు"ల అన్నింటి చరిత్రలూ సంస్కృతి చరిత్ర భిన్న పార్శ్వాలే!

చరిత్ర అనేది నికరమైన ఏకశిలా రూపం కాదు- బహుముఖాల్లో సాక్షాత్కరించే శిల్పరాశి!

7

వంటా వార్పుల విషయమే తీసుకుందాం... తెలుగు సంస్కృతికి అద్దంపట్టే వాటిలో అవి ఒక ముఖ్యమైన అంశం కాదూ...? అందులో ఎంత సంప్రదాయం వుందో... ఎంత శాస్త్రీయ విజ్ఞానం దాగి వుందో... ఎన్ని తరాల కృషి జరిగి ఉందో... ఇవన్నీ వివేచిస్తే తెలుగు సంస్కృతిలోని ఒక ముఖ్య పార్శ్వం ఆవిష్కృతమౌతుంది!

ఆయుర్వేద విజ్ఞానానికి సంబంధించి వాళ్ళు వెనకటి ఎక్కడైనా తమ శాస్త్ర గ్రంథాల్లో వాటిని ముచ్చటించారేమోగానీ, విడిగా మన తెలుగులో దానికంటూ ఒక ప్రత్యేక కృతి రాలేదు.

భోజన భోగాన్ని సారమెరిగి చూసిన శ్రీనాథుడు, తన నైషధంలోని బువ్వబంతిలో నాటి చతుర్విధాహారాలలోని పలురకాల వంటకాలను మనకు కమ్మగా వడ్డించాడు. కానీ, వాటి విశేషాలన్నింటినీ చర్చించే గ్రంథం గాని, పరిశోధన గానీ విడిగా ఇంతవరకూ రాలేదని భావిస్తున్నాను శాసనాలలో మాత్రం, వైష్ణవ ప్రాబల్యం పెరిగిన తర్వాత పలువంటకాల ముచ్చట్లు వస్తాయి. ఈ శాసనాల మీదగానీ, శ్రీనాథుడు మీద గానీ, తమిళ ప్రభావం పరోక్షంగా వుందనే నా అనుమానం.

సంగ సాహిత్యంలోని 'అగం' శాఖకు చెందిన 'అగనానూర'లో అనేక రకాల వంటకాల ముచ్చట్లు వస్తాయి. ఆ తర్వాత ఆలయాలలో వంటకాల ప్రాచుర్యాన్ని తమిళులు ఎలా ఇనుమడింపచేశారో మనకు తెల్సిందే! కన్నడిగులు దాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్ళి వ్యవహరించారు. తెలుగువారే దేన్నీ గట్టిగా పట్టించుకున్నట్టు కన్పించదు.

కన్నడ దేశంలోని క్రీ.శ. 10 శతాబ్దిలోనే 'సోమదేవసూరి' 'మానసోల్లాస' అనే సంస్కృత గ్రంథాన్నీ, 'చాముండ రాయుడు' 'లోకోపకార' అనే కన్నడ గ్రంథాన్ని వెలయించారు. వాటిల్లో ప్రత్యేక అధ్యాయాలలో పాక శాస్త్రాంశాల గురించి ముచ్చటించారు. వీరిద్దరూ జైనకవులే! జైనులు లౌకిక వాఙ్మయంతో పాటు లౌకిక శాస్త్రాలను బాగా అభివృద్ధి పరిచినారు. అందులో భాగంగానే శరీర తత్త్వాన్ని సమర్థవంతంగా వుంచే పాకశాస్త్ర రహస్యాలను పరిశీలించి పరిచయం చేశారు. కన్నడ దేశంలో క్రీ.శ. 1510 నాటి మూడవ మంగరస – 'సూపశాస్త్ర' అనే ప్రత్యేక కృతినే వెలయించాడు. సూపశాస్త్రంపైన అక్కడ ఒక డాక్టరేట్ సిద్ధాంత గ్రంథమే వచ్చింది. తెలుగునాట అలాంటి ప్రయత్నాల జాడేలేదు.

బహుకాలం నుంచి ఉచిత వైద్యసలహాలను పత్రికాముఖంగా అందిస్తున్న డా॥ పూర్ణచంద్‌గారు అటు తమ ఆయుర్వేద వైద్య విజ్ఞానాన్నీ, ఇటు తన భాషా చారిత్రక ప్రియత్వాన్నీ కలిపి ఇప్పుడీ విలక్షణ రచనను తెలుగువారికి అందిస్తున్నారు.

మనం ఇంట్లో వాడుకునే కూరలు-కారాలు ప్రభావమేమిటి...? అవి మన ఇళ్ళలోకి ఎప్పుడు వచ్చాయి...? ఏ ఏ దేశాల నుండి వచ్చాయి...? మనదేశానికి సంబంధించినవి ఏవి?... వాటి పుట్టుపూర్వోత్తరాలేమిటీ...? అవి మనకిచ్చే నికరపు గుణాలేమిటి...? వగైరాలన్నింటినీ తవ్వి తీసి మన ముందుంచుబోతున్నారాయన! ఒకవైపు మన ఆహార చరిత్ర చెప్తున్నారు. మన ఆహారం నుంచి పోషక విలువల్ని చెప్తున్నారు. మన ఆరోగ్యానికి మంచి సూచనలిస్తున్నారు. మరో వైపు మన భాషలోని పదాలను, వాటి రమ్యతలను రుచిచూపిస్తున్నారు. ఇవి తరతరాల తెలుగురుచులంటే, తెలుగువారి ఇళ్ళలోని రుచులే కాదు, వారికి సంబంధించిన తెలుగు భాషరుచులు కూడా! రుచి తెలిసినప్పుడే కదా మనకు రోచిస్సు - కాంతి - కలిగేది! ఇదంతా ఆయన వృత్తిపరంగా కాక, ప్రవృత్తి పరంగా చేపట్టిన తెలుగు బాషోద్యమ రుచి! ఆ రుచి కాస్తయినా తెలుసుకుంటే, మనమూ ఆరోచిస్సులో భాగమవుతాం! తెలుసుకోవాలనే ఆశని, ఆసక్తిని, అవసరాన్ని రేకెత్తించేలాగా రచన నడవటం ఇందులోని అదనపు విశేషం!

భారతీయుల సంస్కృతిలో ప్రతి వంటిల్లూ ఓ చిన్నసైజు డిస్పెన్సరీ! "వంట ఇల్లే వైద్యశాల" పేరుతో డా॥ పూర్ణచంద్ లోగడ ఒక పుస్తకం వెలయించారు కూడా! వంటావార్పుల్లో సంప్రదాయం తెలిసిన వారుంటే, విడిగా వైద్యశాలకు వెళ్ళనక్కర్లేదు - ఆ సంప్రదాయ గరిమని ఈ పుస్తకం తెలియచేస్తోంది.

బహుముఖీనమైన సంస్కృతి చరిత్రలోని ఒక ముఖ్య భాగమైన ఆహార చరిత్రని తొట్టతొలిసారిగా తెలుగులో ఆవిష్కరిస్తున్న పుస్తకం ఇది. ఈ 'అపూర్వత'కు రచయితను మనసారా అభినందిస్తున్నాను.

చవులూరించే తెలుగు రుచుల చరిత్ర!
తిండివనంలో తెలుగు ఘుమ ఘుమలు!!

- డా॥ కె.బి.లక్ష్మి
సీనియర్ పాత్రికేయులు

చరిత్రలు అనేక రకాలు. దేశ, జీవిత, రాజకీయ, సాహిత్య, సాంఘిక, అసాంఘిక అంటూ పలు చరిత్రలు మనం విని వున్నాం.

జీవన ప్రస్థానంలో కొన్ని సాధించుకుని, కొన్నింటిని ఛేదించుకుని ముందుకు సాగిపోవడం అనివార్యం. అలా సాగాలన్నా, ఆగి కాసేపు విశ్రమించాలన్నా, నలుగురిలో పరువుగా మెలగాలన్నా కావల్సిన కనీస అవసరాలు మూడు - కూడు (శక్తి), గూడు (విశ్రాంతి), గుడ్డ (మాన రక్షణ- మర్యాద). వీటి సాధన కోసమే అనాదిగా మానవుడు నిత్యాన్వేషిగా మారాడు. మారుతున్న కాలప్రభావాన్ని బట్టి ఆ 'మూడింటి' స్వరూప స్వభావాల్లో అనేకానేక మార్పులొచ్చాయి. ఆధునికత పేరుతో అర్థాలు వేరయి పోతున్నాయి. ఫుడ్ సంగతి చెప్పక్కర్లేదు.

యాడమ్, ఈవ్‌ల యాపిల్ పండు, ఆదిమానవుల కందమూలాలు, పచ్చిమాంసం నుండి ఈనాటి కాంటినెంటల్, ఇంటర్ కాంటినెంటల్ ఫుడ్ ధమాకాల క్రమక్రమానుగత పరిణామాల్ని పరిశీలిస్తే ఔరా! ఎంత ప్రగతి! అని నిబిడాశ్చర్యంతో ముక్కున ఒక వేలు, అయ్యో! తరతరాల రుచులకిదేమి దుర్గతి? అని ప్రశ్నార్థకంగా నోటిమీద మరో వేలు వేసుకుని What to eat? What not to eat? అని పత్రికల్లోని ఆరోగ్య వంటల పేజీలు, టెలివిజన్‌లోని ఫుడ్ ఛానెళ్లు, మీ ఆరోగ్యం... ఎపిసోడ్ల వెంట పడుతున్న జనాభా శాతం నానాటికీ అధికమవుతోంది. ఆ మేరకు కౌన్సిలింగ్ పేరుతో కాసులు దండుకుని భోంచేసే పుట్టగొడుగు సలహాదారులకూ కొదువలేదు.

ప్రపంచంలో ఏ కొత్త విషయాన్నయినా, తమది కాని ఏ సంగతయినా (వేష భాష, భూషణ, ఆహారాది) చటుక్కున చంకనెక్కించుకుని తమదిగా చలామణీ చేసేసుకునే అత్యంత విశాల హృదయులు తెలుగువారు. అలాగే తమవైన అపురూప, అద్భుతాలి

కూడా చరిత్ర పుటల్లోకి నిష్పూచీగా తోసెయ్యడంలో, తమకేమీ పట్టనట్లుండటంలో కూడా వారేముందుండడం 'ఐరనీ'.

వేడివేడి అన్నంలో, వేయించి ఉడికించిన ముద్ద పప్పు కలుపుకుని, పూసనెయ్యి వడ్డించుకుని, ఆవకాయతో నంజుకు తినే తెలుగువారు, గోంగూర పచ్చడిలో ఉల్లిపాయ నంజుకుంటూ లొట్టలేసే తెలుగువారు, గుమ్మడి, మినప, మినపపొట్టు ఒడియాలతో దప్పళం పులుసుని దట్టించి తినే తెలుగువారు, రాతిచిప్ప (రాచ్చిప్ప)లో కాచిన మజ్జిగ పులుసులు, తగరం గిన్నెల్లో కాచిన చారులతో జుర్రుకు తినే తెలుగువారు, చెరకు పానకంలో దిబ్బరొట్టె ముక్క ముంచుకుని తినే అమోఘ రుచి నెరిగిన తెలుగువారు ఏరీ? అసలా పరికరాలేవి? రాను రాను ప్రజలు వేగాహారాల (fast foods) వెంట పరుగులు పెడుతున్నారు. పరికరాలు పురావస్తు జాబితాలో చేరిపోతున్నాయి. 'పోతున్నాయి' ఎందుకంటే ఇంకా కొన్ని ప్రాంతాల్లో అక్కడక్కడ నిలిచి వున్నాయి గనక.

కుదురుగా కూర్చుని పిల్లలు గోరుముద్దలు తినే వయసులోనే ఆడిస్తూ పాడిస్తూ అరచేయి పట్టుకుని "చెయ్యికడిగి, ఆకేసి, అన్నం పెట్టి, పప్పేసి, నెయ్యేసి.. ఆ... అం." అని అన్నం తినిపించినట్టు నటిస్తూ వెంటనే "చెయ్యికడిగి మూతి కడిగి అత్తారింటికి దారేది" అంటూ అరిచెయ్యి నించి చంకలదాకా వేళ్ళని నడిపిస్తూంటే కితకితలు కలిగి పిల్లలు కిలకిల నవ్వేవారు. అన్నం, పప్పు, నెయ్యి మంచి కాంబినేషన్ తిండి అని తెల్సుకునేవారు.

'అబ్బా! ఎంత ఆశ?' అన్న అర్థం వచ్చేలా 'ఆశ, దోశ, అప్పడం, వడ....' అనే వేళాకోళాలు చిన్న తనాన సహజంగా అబ్బే మాటలు. జీవితంలో, సాహిత్యంలో వంటలెంతగా కలిసిపోయాయో తల్చుకుంటే ఆనందశ్చార్యాలు కలుగుతాయి. తెలుగు నానుడులు, సామెతలు, సినిమా పాటలు, బాలగేయాలు, ప్రణయగీతాలు, పండుగలు, సంస్కృతీ సంప్రదాయాల్లో వంటల ప్రస్తావన విస్తారంగానే వుంది. సరదాగా చెప్పుకోవాలంటే...

తెలుగింట శాకాహారం, పోపుల దబ్బా ఆయుర్వేద ఔషధ లక్ష్య లక్షణ సమన్విత్వం వంటింటి సామ్రాజ్యాన్నేలే అత్తా కోడళ్లు, ఇతర ఆడవారు రోజువారీ సంభాషణల్లో 'కడవంత గుమ్మడికాయ కత్తిపీటకు లోకువ', 'ఒకరి మీద ఒకరు కారాలు, మిరియాలు, నూరడం', 'పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి' 'పాత చింతకాయ పచ్చడి ధోరణి' వంటి అభివ్యక్తులు కోకొల్లలు, వినాయక చవితి, సంక్రాంతి, దసరా, దీపావళి పరిగణల్లో విశ్లేషించి ఆయా పండుగలకు ప్రత్యేకించి వండే వంటకాలు, పిండి వంటలు పులి

11

పిండివంటలతో నోచుకునే నందికేశ్వరుడి నోము, వరలక్ష్మీవ్రతం వంటివి తెలుగువారి పేటెంట్లు, చిమ్మిలి, చలిమిడి, పెళ్లిసారె... ఒకటేమిటి! దేవాలయాల్లో పులిహోర, దద్దోజనం, లడ్డు, వడ, పొంగలి వంటి ప్రసాదాలు, ఆధునిక సాహిత్యంలో, అచ్చ తెలుగు విస్తరిలో అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి గాంచిన, 'గుత్తి వంకాయ్' కూరోయ్ బావా! కోరి వండినానోయ్ బావా! పాట పల్లవితో సహా ఠీవీగా నిలబడిన బ్రింజాల్ కింగ్ గురించి చెబితే శానావుంది.

'అట్టు, అట్టు... పెసరట్టు ఉల్లిపాయ పెసరట్టు, ఉప్మాతోటి కలేసికొట్టు', 'రామయ్యో, గోవిందయ్యో రవ్వ పకోడి ఇందయ్యో, వామ్ పకోడీ ఇందయ్యో, 'గో..గో..గో.. గోంగూరా! జైజైజై....', మాగాయే మహాపచ్చడి, అదివేస్తే అద్ద విస్తరి మానిన్యాం...', రావోయి మాయింటికి... (సన్నబియ్యంకూడు, మీగడ పెరుగు, నంజుకోడానికి ఆవకాయముక్క, అరకోడికూర) మావో మాటున్నది 'వంటి సినీగీతాలు, వీటికి తలమానికమైన' వివాహ భోజనంబు, వింతైన వంటకంబు..." పాట, వగైరాలు చవులూరించే తెలుగు వంటకాల రుచులను చెప్పకనే చెప్పేవి. ఇక 'లడ్డులాంటి పిల్ల', జిలేబీ పెదవులు' వంటి ప్రయోగాలు సరేసరి. తెలుగు 'తిండివనం'లో జిహ్వకో రుచిగా బోల్డన్ని కలగలుపులతో వంటకాలున్నాయి. ఆఖరికి మనవారి భోజన ప్రియత్వం ఎంతదంటే ఇటీవలి ఓ సినిమాకి 'ఆవకాయ బిర్యానీ' అన్న వినూత్న కాంబినేషన్ టైటిల్ కూడా పెట్టారు. తరచి, మెదడు పొరలు తెరచి చూడాలేగాని తిండి చరిత్ర (Food history) అత్యంత ఆసక్తిదాయకం. మారుతున్న నాగరకతలు, సమాజ రీతులు, జీవన సరళుల నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఒకసారి వెనక్కు చూసుకోవడం అవసరం. చరిత్ర అంటే నడవడి, ధర్మం స్వభావం అనీ జీవిత గ్రంథం అనీ అర్థం. సాంఘిక, సాహిత్య, జీవిత చరిత్రలు గ్రంథస్థం చేసిన వారున్నారు. వైద్యులుగా వైద్యగ్రంథాలు వెలయించిన వారున్నారు. అయితే 'చరిత్ర' అన్న పదానికున్న నానార్థాలను సమన్వయిస్తూ, ఒక భాషాభిమానిగా, ఆయుర్వేద చికిత్సకునిగా పరిశోధక పరమైన ఆసక్తితో Food History మిస్టరీలను ఎంతో ఇంట్రెస్టింగ్‌గా సుభోదకం చేస్తున్న మాస్టర్‌మైండ్ డా॥ జి.వి పూర్ణచంద్.

'అన్నీ వేదాల్లో ఉన్నాయిష' అన్న వాక్యం గొప్పగా, వ్యంగ్యంగా, గర్వంగా యద్భావం తద్భవతి అని ఎవరికి తోచినట్లు వారు వాచ్యార్థాన్ని గ్రహించవచ్చు. కానీ డాక్టర్ జి.వి. ఈ వాక్యాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకుని తన సాహితీ వైద్య పరిశోధనకు స్ఫూర్తిగా నిలుపుకున్నారనిపిస్తుంది. ఆయన ఇప్పటి వరకూ వెలువరించిన గ్రంథాలను పరిస్తుంటే, సాహిత్యాభిమానిగా, మాతృభాషా ప్రేమికునిగా, తరిగిపోతున్న 'తెలుగు భాష' గురించి, ఒక చికిత్సకునిగా అయుర్వేద వైద్య శాస్త్రజ్ఞునిగా కరిగిపోతున్న 'తరతరాల

తదనంతర తరాలవారికి అందించాలన్న తపనతో ఒక బాధ్యత, కర్తవ్యంతో లక్ష్యనిర్దేశం చేసుకుని కలం పట్టిన జి.వి. సృజన సాంఘిక, సాహిత్య, వ్యవస్థాత్మక చారిత్రక సత్యాలును నమోదుచేస్తూ ఎన్నుకున్న అంశానికి వెన్నుదన్నుగా నిరంతరంగా సాగడం ముదావహం. ఐదు పదుల వయసులో 60 గ్రంథాలు ప్రచురించి మూడున్నర దశాబ్దాల సాహిత్య జీవిత వసంతంలోకి అడుగిడడం అందుకు నిదర్శనం.

బహుగ్రంథ కర్తగా డా॥ జి.వి.కి పరిశీలన, పరిశోధన రెండు కళ్లు. అంశం ఏదైనా దాని మూలాల్లోకి వెళ్లి శోధించి, ప్రాధాన్యతగల విషయాలను సృజనలో సమ్మిళితం చేసి వింగడించడం ఆతని ప్రత్యేకత.

'భోజన భోగం', 'అలనాటి ఆహారాలు', 'ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం (Rules for food use)', 'ఆయుర్వేదంతో పథ్యాలు - అపథ్యాలు లాంటి పుస్తకాలను ఇప్పటికే ప్రజలకు అందించిన డా॥ జి.వి. ఆ రచనానుభావంతో తరతరాల తెలుగు రుచుల చరిత్రను నమోదు చేయాలన్న పరిశోధనా దృక్పథంతో ప్రస్తుత గ్రంథం విస్తృతంగా విశ్లేషించారు. తెలుగు వారి ఆహార చరిత్రలో Food History (ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహార పదార్థాల సమగ్ర విశ్లేషణ) మీద వెలువడుతున్న తొలి గ్రంథం ఇదే. ఎందుకంటే వంటలు, పిండివంటలు, ఆరోగ్య సూత్రాలు, ఆహార వ్యవహారాలు వంటి పుస్తకాలు అనేకం వచ్చాయి. కానీ సంస్కృతి, సంప్రదాయం, రాజకీయం, పాలనా వ్యవస్థ, వలసలు, ఆధునీకరణ, సాహిత్యం, భాషాపరంగా తెలుగు వారి జీవన సరళిలో అత్యంత వేగంగా చోటు చేసుకుంటున్న మార్పులు, చేర్పులు, అస్తిత్వం కోల్పోతున్న తరతరాల తెలుగు రుచులను చారిత్రక నేపథ్యంలో నిఘంటువులు, ప్రబంధాలు, కావ్యాలు, చరిత్ర పుస్తకాల్లోని శాస్త్ర రహస్యాలను శోధించి వ్రాసిన ఒక అమూల్య అపూర్వ పరిశోధనా గ్రంథం ఈ 'తరతరాల తెలుగు రుచులు'.

ఇవాళ్టి వంటల్లోను, సమాజంలోను 'రెడ్‌చిల్లీ'కి ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు వుంది FM రేడియో మిర్చి తెలిసినంతగా ఇప్పటి వారికి మిరపకాయ గురించి తెలీదు. ఇప్పటి ఏమిటి? అప్పటివారికీ తెలిసింది తక్కువే 'కొలంబస్ ఇండియా కంటే ముందు అమెరికాని, మిరపకాయల్ని కనుక్కున్నాడని మిరియంలా ఘాటుగా వున్న ఎర్ర మిరపను 'రెడ్ పెప్పర్' అన్నాడని 1611లో 'గ్లోబ్' అనే పేరున్న ఓడలో మచిలీపట్నానికి బ్రిటీష్ వాళ్లు బయల్దేరి రావడానికి వంద సంవత్సరాలు ముందే మిరపకాయలు ప్రపంచ దేశాలకు చేరిపోయాయని, మిరప వాళ్లదయినా మనదేశంలోని మిరియాలను బంగారం ఇచ్చి విదేశీయులు కొనుక్కెళ్లే వారని, మళయాళ ప్రాంతంలోను, బంగాళాఖాతంలోని దీవుల్లోను పండే మిరియాల్ని తెచ్చి తెలుగునేల మీద వాణిజ్య లావాదేవీలు జరిపే

ప్రస్తావన వుందా? లేదా? అని... పోర్చుగీసులు ఒకచేత్తో బైబిల్, ఇంకోచేత్తో కత్తి, వెనుక ఓడనిండా మిరపకాయల్తో కాలికట్ తీరం ప్రవేశించి మెల్లిగా తెలుగు నేలమీద కాలుపెట్టారని – మిరపని తెలుగువారు గుండెలకు హత్తుకున్నారని...' చవులూరించేలా చరిత్ర విడమరుస్తుంటే ఎర్రమిరపళ్లు, చింతకాయలు కలిపిన ఊరగాయతో వేడన్నం తింటున్నట్లు నోట్లో నీళ్లూరాల్సిందే పఠితకు.

పచ్చడి, అచార్ (ఊరగాయ) పదాలెలా పుట్టాయి? 'చట్నీ' ఎవరిది? పురందరదాసు (1480-1564) ఒక కీర్తనలో 'అమాయకంగా కన్పించే పచ్చిమిరప కొరికితే ఎంత ఘాటో! అలాగే పాండురంగడి శక్తిని అంచనా వేయడం కష్టం' అని పాడారని – చదువుతుంటే రచయిత ఎంతటి నిబద్ధత (commitment)తో అధ్యయనం చేశారో అర్థమై ఆశ్చర్యమనిపిస్తోంది. మనకోసం, మన ఆహారం, ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించే సాహితీ వైద్యుడు, ప్రకృతిశాస్త్ర విశ్లేషకుడు ఉన్నాడని ఆనందం కలుగుతోంది.

ఆహార చరిత్రలో ఊరగాయల పరిణామక్రమం, తెలుగు ఇడ్లీ ఇతిహాసం, ఇవాల్టి పుల్కాలు, పరోటాలు, మన తెలుగు వారివే ఎలా?, తందూరి రొట్టెలు తెలుగువారివే, (శ్రీనాథుడు తిన్నాడు), 'కూర'ని బుద్ధుడే కనిపెట్టారని జపాన్ వాళ్ళంటారు. అవునా? క్రీ.శ. 1390లో ఇంగ్లండు చక్రవర్తి రెండవ రిచర్డ్స్ 200 మంది ప్రపంచ ప్రసిద్ధ వంటగాళ్లను పిలిపించి ' English cookery Book ' రాయించాట్ట, కర్రీకి మూలం 'కరి'యా? ఎట్లా? 'అట్టు'తో మొదలైన తెలుగు ఫలహారం దోశైకి ఎందుకు కట్టుబడింది?, 'నల్లీనదీ సంయుక్తం / విచార ఫలమేవచ / గోపత్నీ సమాయుక్తం/ గ్రామ చూర్ణంచ వ్యంజనం' అనేది సంస్కృత శ్లోకమా? తెలుగు పద్యమా? అయితే దీనిలో ఏయే లెక్కల ప్రకారం ఏం వంటకం వుంది?, 'జాలి' అంటే సూపా? (soup), CURD (పెరుగు) కథా కమామీషు, పరమాన్నం అంటే భక్తుడికి, భగవంతుడికీ కూడా ఎందుకంత ప్రీతి?... ఇలా అనేక అంశాలతో మీ రుచిని, అభిరుచిని ఉత్తేజపరచి కార్యోన్ముఖుల్ని చేస్తుందీ గ్రంథం. జిహ్వాకోరుచి కంటే ఎక్కువే లభిస్తాయి. 'లోకోభిన్నరుచి' భిన్నత్వంలో ఏకత్వాని అపేక్షిస్తుంది.

వాగ్గేయకారులైన పురందరదాసు, తులసీదాసు కీర్తనలతో సహా, 1650ల్లో మహారాష్ట్ర నుండి వెలువడిన రఘునాథ పండితుని 'భోజన కుతూహల' సంస్కృత గ్రంథం, ఆత్రేయ సంహిత, చరక సంహిత, యోగరత్నాకరము, భావప్రకాశ వంటి వైద్యగ్రంథాలు, శ్రీనాథుడు, తెనాలి రామకృష్ణుడు. అయ్యలరాజు రామభద్రుడు తదితర కవుల కావ్యాలు, కె.టి. అచ్చయ్య వంటి వారి ఆహార శాస్త్రవేత్తల గ్రంథాలు, 1881 నాటి New York Times, క్రీ.శ 1300 కాలంనాటి అమీర్ ఖుస్రో రాసుకున్న Notes... ఇలా అనేకానేక రీతుల్లో ఆహార చరిత్ర మీద విస్తృత పరిశోధన చేసి వ్రాసిన ఈ

విశ్వవిద్యాలయం వారీ గ్రంథానికిగాను డా॥ జి.వి.కి డాక్టరేట్ ప్రదానం చేయగల ఉన్నత ప్రమాణాల్ని కలిగి వుందంటే అతిశయోక్తి కాదు.

తెలుగువంటల వ్యవహార నామాలు ఎందుకు మారిపోయాయి? అనేక వంటకాలు ఎందుకు వంటల్లోంచి మాయమైపోయాయి? పోతున్నాయి? తరతరాల తెలుగువంటలు తదనంతర కాలీయులకు అందకుండా చేజారి పోయాయి? చారిత్రకంగా, సంస్కృతి పరంగా ఈ de link ఎక్కణ్ణుంచి? ఎందుకు? పాత వంటలకు, వంటకాలకు వచ్చి చేరిన కొత్త పేర్లు!?, భాషా పరంగా కూడా తెలుగు వంటలెందుకింత 'పరాయి' వయిపోతున్నాయి? Food World, Food Court ల పాత్ర? వంటి పలు అంశాలను చారిత్రకాధారాలతో శోధించి, పరిశోధించి డాక్టర్ జి.వి. పూర్ణచంద్ అందించే ఈ తరతరాల తెలుగు రుచులు గ్రంథంలో ఏపుట తెరిచినా ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహార పదార్థాల సమగ్రచరిత్ర విశ్లేషణ అందిస్తుంది.

కేవల పరిశోధకుడే గాక వైద్యుడుకూడా అయిన జి.వి. చేతుల్లో ఈ గ్రంథం ఆహార చరిత్ర అందించే తొలి తెలుగు గ్రంథంగా ఒక సమగ్రతను సంతరించుకుంది. గృహిణులు, గృహస్థులు యువత వెరసి కుటుంబం అందరికీ ఉపయుక్తంగా ఆహార చరిత్రతో పాటు, వంటలు, పిండివంటల తయారీ, చికిత్సా విధానం, ఆరోగ్య పరిరక్షణ మీ ఆరోగ్యం మీ వంటింట్లో, నట్టింట్లో అంటూ అలరించే ఈ పుస్తకానికి అద్భుత రీడబిలిటి వుంది. ఒక కథల పుస్తకంలో పఠితను పుటల వెంట పరుగులు పెట్టించే సరళతర వ్యాఖ్యానం అద్భుతమనిపిస్తుంది. ఒక మంచి వక్తకే ఇటువంటి సులభ గ్రాహ్యం చేయగల విశ్లేషణ సాధ్యపడుతుంది. డా॥ జి.వి. మంచి వక్త కూడా.

పాఠకుల్లో, విమర్శకుల్లో ఒక కొత్త ఆలోచన ప్రేరేపించడమే ఈ పుస్తకం లక్ష్యం. ఇది వంటల పుస్తకం కాదు. చారిత్రక వంటలను అందించే కరదీపిక, LIFE IS EXPERIENCED TO THE FULL WHEN IT IS SHARED WITH ANOTHER'. అందుకే డాక్టర్ జి.వి. పరిశోధనానుభవాల్ని తెలుగు వారికి కానుకగా అందించే ఈ గ్రంథం ఒక అమృత ఫలం. భోజనానంతర తాంబూల సేవనంలా ఈ ముందు మాట చివర్లో చదివితే జి.వి గారి తెలుగు రుచులు మరింత బావుంటాయి.

'బాబోయ్ చరిత్ర' అనుకునే వారికి HISTORY ఇంత బావుంటుందా అనిపించే ఇలాంటి మరిన్ని గ్రంథాలకోసం ఎదురుచూస్తూ... "తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్, కండకలవాడే నోయి మనిషి" అన్న గురజాడ మాటల్ని విస్మరించి కండలు కరిగి పోయే తిండికోసం ఎగబడే సమాజంలో ఇలాంటి రచనలు మరిన్ని రావల్సిన ఆవశ్యకత వుందని నొక్కి వక్కాణిస్తూ..

నమోవాకాలు

ఈ పుస్తకం నేనే రాయాలని గట్టిగా చెప్పి రాయించి అనేకసార్లు ఆకాశవాణిలో నాచేత మాట్లాడించి ప్రోత్సహించిన విజయవాడ ఆకాశవాణి సంచాలకులు శ్రీ మంగళగిరి ఆదిత్య ప్రసాద్ గారికీ.

పుస్తకాన్ని పూర్తిచేయించి అచ్చురూపం ఇచ్చిన **ఎమెస్కో** మేనేజర్ లక్ష్మిగారికీ,

తొలి ఆహారచరిత్రకు స్వాగతం అంటూ అభినందన పూర్వక ఆశీస్సులందించిన ద్రవిడ విశ్వవిద్యాలయ పూర్వకులపతి ఆచార్య గంగిశెట్టి లక్ష్మీనారాయణగారికీ,

తెలుగు భాషోద్యోమంలో తనతో పాటు కలుపుకొని నడుపుకుపోతున్న మాన్యమంత్రి వర్యులు శ్రీమండలి బుద్ధప్రసాద్‌గారికీ,

తరతరాల తెలుగు రుచులలోని చవులూరించే అంశాలను విశ్లేషించి చూపించిన సీనియర్ పాత్రికేయులు డా॥ కె.బి.లక్ష్మిగారికీ,

పుస్తకరచనా కాలంలో తోడుగావున్న మిత్రులు డా॥ గుమ్మా సాంబశివరావు, శ్రీమతి భమిడిపాటి, బాలాత్రిపురసుందరి, శ్రీ టి.శోభనాద్రి డా॥ వెన్నా వల్లభరావు, కె. వి.యస్.యన్.శర్మ గార్లకీ...

నా నమోవాకాలు

డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్

16

రుచుల క్రమం....

17

మిరపకాయలు తెచ్చిన భోజన విప్లవం

తెలుగు వారి ఆహారపు అలవాట్లు మిరపకాయలు మనదేశంలోకి రావటానికి ముందు- మిరపకాయలు వచ్చిన తర్వాత... ఇలా రెండు భిన్నమైన దశలలో కనిపిస్తాయి. తెలుగింటి వంటల తీరుని మిరపకాయలు సమూలంగా మార్చివేశాయి. భోజన విధానంలో విప్లవాత్మకమైన ధోరణులకు మిరపకాయలు దారులు తెరిచాయి. మిరపకారంతో వంటకాల మంచీచెడుల విశ్లేషణని చదవండి!! మిరపకాయలకన్నా మిరియాలే మిన్న అని మీరూ అంగీకరిస్తారు.

జీవించటం ఒక కళ. జీవితాన్ని సర్వతోముఖంగా సర్వాంగ సుందరంగా అనుభవించాలి.

అలా జీవించగలగటం ఒక సాధన.

స్వర్గానికి పోటీపడే రీతిలో ఈ నేలమీద మనకు మనం ఒక స్వర్గధామాన్ని నిర్మించుకోగలగాలి.

ఆస్వాదన మనదే!
ఆనందం మనదే!
ఆరోగ్యమూ మనదే కావాలి!!!

"తావుల్ క్రేవలఁ జల్లు చెంగలువల" సోయగాన్ని నిజంగా మనం ఆస్వాదిస్తున్నామా? 'సొగసంతా మాదే చూడ'మని పిలుస్తున్న పళ్ళతోటల వైభవాన్ని మనం అనుభవించ గలుగుతున్నామా... ఆనందించ గలుగుతున్నామా...?

మన శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికి ఇప్పుడు అవయవానికొక డాక్టరు వున్నాడు. కాబట్టి, అనారోగ్యానికి ఢోకాలేదు. కానీ, ఆరోగ్యంలోని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్నామా...?

తాతల కాలం నాటి రుచుల గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించడం ఇందుకే...

'ఆనందం నిండిన ఆరోగ్యం' మనకి మన ఆహార పదార్థాల ద్వారా దక్కాలి. ఆనందం మనసులో ఉన్నంతగా ఆరోగ్యం ఆహార పదార్థాలలో లేనప్పుడు రుచి పరంగా ఇప్పుడు నడుస్తున్నది క్షీణయుగమే అవుతుంది. ఆనాటి సాహిత్యం ఇస్తోన్న ఆధారాలను బట్టి తాతముత్తాతల కాలంలో ప్రజలు ఆనందంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ జీవించారనేది సత్యం. ఆ వైభవాన్ని మనం తెలుసుకోగలిగితే, మనదీ మహాయుగమే అవుతుందని నా నమ్మిక!

అమెరికాతో పాటు మిరపకాయల్ని కనుగొన్న కొలంబస్ :

చారిత్రక యుగాలలో విజయనగర సామ్రాజ్య కాలాన్ని ప్రత్యేకంగా చెప్పుకొంటాం మనం. ఎక్కువమంది ప్రజలు ఈ యుగంలో సుఖశాంతులతోనూ, సంపన్నులుగానూ,

ఆరోగ్యవంతులుగానూ జీవించారని చరిత్ర వేత్తల భావన. ఆనాటి ప్రజల ఆహారపు అలవాట్లను పరిశీలిద్దాం:

రాయలనాటి రుచుల వైభవాన్ని చెప్పుకోబోయేముందు, ఆనాటి సామాజిక వ్యవస్థని మనం కొంతమేర అర్థం చేసుకోవాలి.

1. కాకతీయులకన్నా రెడ్డిరాజుల కాలంలోనూ, రెడ్డిరాజులకన్నా విజయనగర సామ్రాజ్యంలోనూ విదేశీ వర్తకవాణిజ్యాలు విస్తృతంగా సాగాయి.

2. ఆ రోజున తెలుగునేలమీద పాడి కామధేనువులు, డబ్బుచెట్లు (పగోడా వృక్షాలు) వున్నాయని యూరప్ అంతా మార్మోగిపోయింది. 'పగోడా' లంటే విదేశీ డబ్బులు.

3. ఇండియా వెళ్ళి, విజయనగర సామ్రాజ్యంలో డబ్బు చెట్టు ఊపితే డబ్బులు రాలిపడతాయి. వాటిని బస్తాల్లోకెత్తుకుని ఓడల్లో నింపుకొని పోవాలని అనేక విదేశీ జాతుల వాళ్ళు ఒక్కొక్కరే తెలుగు నేలపైకి రావటం ప్రారంభించారు.

4. భారతదేశంలో ఆనాటికే మహమ్మదీయ చక్రవర్తుల ప్రాబల్యం నడుస్తోంది. దక్షిణాదిన వైభవోపేతంగా బ్రతుకుతున్న ఏకైక హిందూ సామ్రాజ్యం విజయనగర సామ్రాజ్యం. మహమ్మదీయుల దౌష్ట్యాన్ని తట్టుకొని మరే యుగంలోనూ లేని సుఖశాంతులు అనుభవిస్తున్న తెలుగు ప్రజలమీద యూరోపియన్ జాతుల కళ్ళు పడ్డాయి.

5. సాహసికులు, సాహుకారులు (వ్యాపారులు) కలిసి తుపాకులు, గోనెసంచుల్లో డబ్బులు పట్టుకొని ఇండియావైపు బయల్దేరారు.

ఇదీ నేపథ్యం. తెలుగువారి స్వచ్ఛమైన వంటకాలను మహమ్మదీయుల వంటకాలు, పోర్చుగీసు, ఫ్రెంచి, డచ్చి వారి వంటకాలు సంకరం చేశాయి. ఎన్నెన్నో కొత్త వంటకాలు కొత్తరుచులూ ఆనాటి ప్రజలకు అనుభవంలోకి రావటానికి 14వ శతాబ్ది ఒక సంధికాలం అని చెప్పవచ్చు.

ఇండియాలో డబ్బు చెట్లు దులుపుకోవాలని ఆబగా బయల్దేరిన స్పెయిన్, పోర్చుగల్ దేశాల వాళ్ళు పోటీలుపడి ప్రయాణ సన్నాహాలు చేశారు.

స్పెయిన్ వాళ్ల ఓడకు 'కొలంబస్' అనే సాహసిక నావికుడు నాయకత్వం వహించాడు. ఆయనకు ఇండియా గురించి బాగా తెలుసు. కానీ, ఇండియా ఎక్కడుందో తెలియదు. ఎక్కడ కారంగా ఉండే గింజలు దొరుకుతాయో అది ఇండియా అని ఒక గుడ్డినమ్మకం పెట్టుకుని బయల్దేరాడు.

హనుమంతుడు సీతమ్మ వారిని వెదకడానికి ఆయనకు సంకల్ప బలం ఒక్కటే ఆధారం. కొలంబస్ కూడా అలానే బయల్దేరాడు. పోయిపోయి ఇండియా అనుకొని అమెరికా ఖండం వైపు చేరాడు. మెక్సికో దగ్గర కొలంబస్ ఓడ ఆగింది.

మెక్సికో తీరంలో కొలంబస్‌కు ఎఱ్రగా వున్న ఒకరకం పళ్ళు కన్పించాయి. (CAPSICUM ANNUM) ఒకటి కొరికి చూశాడు. కారం నషాళానికి అంటింది. 'యూరేకా' అన్నంత సంబరంగా బిగ్గరగా అరిచాడు... 'కారం కాయలు దొరికాయి' అని!

'ఎక్కడ కారం దొరుకుతుందో అది ఇండియా' అనుకున్నాడు కాబట్టి ఇండియాని కనుక్కొన్నానని సగర్వంగా ప్రకటించాడు.

మిరియం గింజలు నల్లగా ఉంటాయి. వాటిని పెప్పర్ అంటారు. మరి ఇవేమిటి? కారంగా ఉన్న కాయలు... బహుశా అవి మిరియాల గింజలకు సంబంధించిన కాయలు కావచ్చుననుకున్నాడు. నల్లని మిరియాల్లాంటి రుచినే కలిగివున్నాయి కాబట్టి ఈ ఎఱ్ఱని కాయల్ని 'రెడ్ పెప్పర్' అని పిలిచాడు.

ఇండియన్లు నల్లటి వాళ్ళని ఆయన విని వున్నాడు. వీళ్ళేమిటి...? ఎఱ్ఱగా వున్నారు...? అందుకని మెక్సికో దగ్గర కన్పించిన స్థానిక అమెరికా ఖండ వాసులైన ప్రజల్ని రెడ్ ఇండియన్స్ అని పేర్కొన్నాడు.

అలా కొలంబస్ ద్వారా మెక్సికోలోని ఎఱ్ఱ ఇండియన్ల గురించి ఎఱ్ఱ మిరపకాయల గురించి బైట ప్రపంచానికి తెల్సింది. ఆయన కనుక్కొన్నది ఇండియాని కాదని, వాళ్ళు ఇండియన్లు కాదనీ తేలిపోయినా, మిరియాల కారానికి ప్రత్యామ్నాయ కారపుకాయలు ప్రపంచ దేశాలకు తెలిసే అవకాశం ఏర్పడింది.

మన చర్చనీయాంశం ఆహారద్రవ్యాలు కాబట్టి అమెరికా ఖండాన్ని కనుక్కోవడం గురించి అలా వుంచి, మిరపకాయల్ని కనుక్కోవడం గురించి మాత్రమే ఆలోచిద్దాం.

తెలుగింటికి మిరపకాయల రాక :

1611లో గ్లోబ్ అనే పేరున్న ఒక ఓడలో మచిలీపట్నానికి బ్రిటన్‌వారి నౌక బయల్దేరి రావటానికి వంద సంవత్సరాల ముందే, అమెరికా నుంచి తెచ్చిన మిరపకాయలు ప్రపంచ దేశాలన్నింటికీ చేరిపోయాయి. అయినా, దక్షిణ భారత దేశంలో విస్తారంగా దొరికే మిరియాల కోసం అందరికన్నా ఆఖరున తెలుగునేలమీద కాళ్ళు పెట్టేందుకు ఆనాటి బ్రిటన్ అంతగా ఎందుకు తాపత్రయ పడింది?

అందుకు ఒక కారణం ఉంది!

మిరపకాయలు తెలుగువారి కన్నా ముందే యూరోపియన్లను చేరాయి. కానీ, ముఖ్యంగా బ్రిటిష్ ప్రజలు వాటిని ఆమోదించలేకపోయారు. ఈనాటికీ్కూడా బ్రిటన్‌లో ఉప్పు కలిపిన మిరియాలపొడి (పెప్పర్ & సాల్ట్) చల్లుకొని తినడానికే ఇష్టపడతారుగాని ఓ అరచెంచా ఎర్ర కారాన్ని పట్టించి తినాలని ఇంగ్లీషు ప్రజలు కోరుకోరు. మిరియాల కోసం ఇంగ్లీషు వారి వెంపర్లాట అందుకే!

తెలుగునేల మీద పరిస్థితి అందుకు పూర్తిగా భిన్నం.

1. ఇక్కడ బంగారం ఇచ్చి మిరియాలు కొనుక్కు వెళ్ళేవారు విదేశీయులు. అంత ఖరీదైనవైనవన్నమాట!
2. కాబట్టి, జనసామాన్యానికి మిరియాలు అంత తేలికగా దొరికే పరిస్థితి కాదు.
3. మిరియాల ఖరీదు ఎక్కువ కాబట్టి, కారం సాధ్యమైనంత తక్కువగా వేసుకొని వంటకాలు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండేది.
4. ప్రభుత్వానికి సుంకాల రూపంలో ప్రధాన ఆదాయం మిరియాలు వలనే వచ్చేది.
5. మిరియాలు మళయాళ ప్రాంతంలోనూ, బంగాళాఖాతంలోని దీవుల్లోనూ ఎక్కువగా పండేవి. అక్కడినించి తెచ్చి తెలుగునేల మీద వాణిజ్య లావాదేవీలు జరిపేవారు.
6. కారపు రుచి కోసం మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, అల్లం, జీలకర్ర, వాము, దాల్చినచెక్క ఇలాంటి ద్రవ్యాల మీద ఆధారపడేవాళ్లు. మిరపకాయలు తెలుగు వారికి పరిచయం అయ్యేవరకూ వాళ్ళకు తెలిసిన కారపు ద్రవ్యాలు ఇవే!

7. కృష్ణదేవరాయలుగాని, అల్లసాని పెద్దనగాని, అంతకు కొద్ది ముందు కాలంనాటి శ్రీనాధుడుగాని మిరపకాయల్ని ప్రస్తావించలేదు. కాబట్టి, వాళ్ల కాలానికి మిరపకాయలు జన సామాన్యానికి తెలియవనేది రూఢీ!

8. ఆ తర్వాతే, 1611 నాటికి బ్రిటిష్ వ్యాపారులు తెలుగు నేల మీదకు అడుగు పెట్టేనాటికి, ఇక్కడి ప్రజలు మిరపకాయల రుచి అప్పుడప్పుడే తెలుసు కొంటున్నారు.

ఈ వాస్తవాన్ని బట్టి ఒక విషయం మనకు అర్థం అవుతోంది... కృష్ణదేవరాయల కాలంలో పోర్చుగీసుల ప్రాచుర్యం ముఖ్యంగా తెలుగునేల మీద ఎక్కువగా ప్రసరించింది కాబట్టి, రాయల కాలాన్ని మిరపకాయలు ప్రవేశిస్తున్న కాలంగా మనం భావిస్తే, "16-17 శతాబ్దాల నాటి రుచులు" మిరపకాయలకు పూర్వ యుగానికి, మిరపకాయల తర్వాతి యుగానికి మధ్య సంధి కాలానికి సంబంధించినవిగా భావించవచ్చు!!

మిరియంపుకాయలే మిరపకాయలు

కొలంబస్ మిరపకాయల్ని రెడ్‌పెప్పర్ అన్నాడు సరే! కానీ, ఆనాటి రెడ్డిండియన్లుగా పిలవ బడిన అమెరికా వాసులైన ప్రజలు ఈ కాయల్ని ఏమని పిలిచారు?

రెడ్డిండియన్లు వాటిని 'చిలె' అని పిలిచారని ఆహార చరిత్రకారులు భావిస్తున్నారు. ఈ 'చిలె' కాయలే యూరోపియన్ల నోళ్ళలో పడి 'చిల్లీ'లుగా మారాయి. కృష్ణదేవరాయలు తన రాజ్యంలోకి పోర్చుగీసుల్ని అనుమతించడంతో స్పెయిన్ నుంచి కొనుగోలు చేసి తెచ్చిన ఈ "చిల్లీ"ల్ని పోర్చుగీసులు తెలుగు నేలమీదకు తెచ్చారు.

మిరియాల్ని సంస్కృతభాషలో 'మరీచం' అని పిలుస్తారు. మరీచి కాయలు అనే అర్థంలో తెలుగు ప్రజలనోళ్ళలో పడి "మిర్చికాయలు" లేదా "ఎర్రమిర్చి కాయలు" అయ్యాయి. మిరియాల కాయలు "మిరియంపు కాయలు" మిరపకాయలయ్యాయని పెద్దలు చెప్తారు. మిరియాలకూ, మిరపకాయలకూ సంబంధం లేకపోయినా మిర్చి, మిరప పేర్లు మాత్రం స్థిరపడిపోయాయి తెలుగులో!

పోర్చుగీసులు ఒక చేత్తో బైబిల్‌ని, ఇంకో చేత్తో కత్తినీ పుచ్చుకొని, వెనకాల ఓడనిండా మిరపకాయలు ఎత్తుకొని కాలికట్ తీరంలోకి ప్రవేశించారు. నెమ్మదిగా తెలుగునేల మీదకు చేరుకున్నారు.

భారతదేశం మొత్తంమీద పోర్చుగీసులు తెచ్చిన మిరపకాయల్ని గుండెలకు హత్తుకొన్నది తెలుగువారే! ఎంతగా తెలుగు ప్రజలు మిరపకాయల్ని స్వాగతించారంటే, మిరపకాయలకు ప్రపంచమార్కెట్‌లో ఈనాటికీ మెక్సికో కేంద్ర స్థానంగా అంటే, తెలుగునాట కృష్ణా గుంటూరు జిల్లాలు వారితో దీటుగా ప్రధాన ఉత్పాదక కేంద్రాలుగా వెలుగుతున్నాయి. ఈ 300 ఏళ్ళ కాలంలో తెలుగు ప్రజలు మిరపకాయలకు అంకితమైపోయి వాటి ఆరాధనలో కూరుకుపోయారన్నది వాస్తవం.

అమెరికన్ భాషలో తెలుగు 'పచ్చడి'!

క్రీ.శ.1604లో GRIMSTON అనే చరిత్రకారుడు పేర్కొన్న ఒక అంశం చాలా ముఖ్యమైంది. అమెరికాలోని ఆనాటి CUZCO భాషలో మిరపకారాన్ని 'VCHU' అనీ, మెక్సికోలో 'చిలీ' అనీ, దక్షిణ అమెరికాలో 'AXI' అనీ పిలిచే వారట.

1494 లో కొలంబస్ రెండోసారి కావాలని అమెరికా ఖండం వైపు వెళ్ళాడు. అప్పుడు ఆయనతో కలిసి 'చాంచా' అనే వైద్యుడు కూడా వెళ్ళాడట. ఈయన 'చిలీ' పేరుతోపాటు మిరపకాయలకు "అక్సి" 'AXI' అనే పేరు కూడ విన్నట్లు పేర్కొన్నాడు.

'AXI' పదంలో 'X' ని 'h' గా పలుకుతారట. 'అహి' అంటారు. 1750లో RUMPHIUS అనే చరిత్రకారుడు ఈ అహి శబ్దాన్ని "అచి' అని రాశాడు. మిరపకాయలు ప్రపంచదేశాలకు వ్యాప్తి చెందినప్పుడు ముఖ్యంగా తెలుగు తమిళ ప్రాంతాలలో 'అచ్చి' శబ్దం కూడా చేరి వుంటుందని దీన్నిబట్టే, ఊరుగాయలకు హిందీ, తదితర భాషల్లో "అచ్చర్" అనే పదం ఏర్పడిందని కె.టి. అచ్చయ్య అనే పరిశోధకుడు "ఇండియన్ ఫుడ్" గ్రంథంలో పేర్కొన్నాడు. ఇది బావుంది. అచ్చర్ - అచ్చడ్ పదం తెలుగులో 'పచ్చడి' పదంగా ఏర్పడటానికి కారణం అయివుండవచ్చునేమో కూడా పరిశీలించాలి! 'ఊరగాయపచ్చడి' అనే పిలుస్తాం మనం. 'పచ్చడి'లో 'ప'కార లోపంతో 'అచ్చాడ్' ఏర్పడి ఉండవచ్చు.

చట్నీ అనేది హిందీ భాషలోంచి ఇంగ్లీషులోకి "CHUTNEY" గా వెళ్ళిన పదం. చట్‌నీ అంటే అప్పటికప్పుడు తాజాగా నూరి తాలింపు పెట్టిన రోటిపచ్చడి అని అర్థం.

పురందరదాసు (1480-1564) ఒక కీర్తనలో పైకి ఆకుపచ్చగా. అమాయకంగా కన్పించే పచ్చిమిరపకాయ కొరికితే ఎంత ఘాటుగా వుంటుందో పాండురంగడి శక్తి కూడా అంతటిదేననీ, అంచనా వేయడం కష్టం అనీ అంటాడు.

1650లో మహారాష్ట్ర నుంచి వెలువడిన ఒక సంస్కృత గ్రంథం "భోజన కుతూహల"లో రఘునాథ పండితుడు మిరపని 'మిరసనా' అని పేర్కొన్నాడట. పి.కె. గోడె "AContemporany Manusrcript of the Bhojanakutuhala of Raghunatha" అనే వ్యాసంలో దీని వివరాలున్నాయి.

మిరపకాయల ఉత్పత్తి

మిరపకాయల్లో అమితమైన కారం కల్గిన చిన్నకాయలు ఇంకొకరకం వున్నాయి. తెలుగువాళ్ళు వీటిని 'సీమ మిరపకాయలు' అని పిలుస్తారు. దీని కారం మామూలు మిరపకాయలకు రెట్టింపు వుంటుంది. అందుకని గొప్ప మిరపకాయలు అనడం కోసం 'సీమమిరప' పేరుపెట్టి వుండవచ్చు. లేదా, మామూలు మిరపకాయలు తెలుగువారి సొత్తయినట్లు భావించి, ఇవి అమెరికానుంచి దిగుమతి అయి వుంటాయిని, అందుకని సీమ మిరపకాయలు అని పిలిచి వుండవచ్చు. కుక్కపిల్లల్లో బొచ్చుకుక్క పిల్లల్ని సీమకుక్కపిల్లలు అనే వాళ్లు ఒకప్పుడు. అలాంటిదే ఇది!

మార్కెట్లో కాప్సికమ్ పేరుతో గుత్తిమిరపకాయలు చిన్నవి గుండ్రంగా వుండేవి ఇప్పుడు బాగా వస్తున్నాయి. వీటిలో మిరపకాయల్లో కన్నా కారం తక్కువగా వుంటుంది. నేరుగా వీటితో 'కూర' వండుకొని తినగలుగుతున్నారిప్పుడు.

పాశ్చాత్య దేశాల్లో అయితే, పచ్చివిగా కొరుక్కుతినేందుకు అనుకూలంగా వుండే చప్పటి బెల్ పెప్పర్స్ అనే కొత్త తరహా పచ్చిమిరపకాయలు వస్తున్నాయిట. ఆ మాటకొస్తే 1699లో పెనామాలో కారం అనేదే లేని మిరపకాయలు పండేవని ఒక రికార్డు సాక్ష్యం ఇస్తోంది.

మొత్తానికి ఈ ఐదు వందల ఏళ్ళ కాలంలో రకరకాల దేశాలలో రకరకాల నేలలమీద పెరిగిన మిరపకాయలు రకరకాల రుచుల్ని సహజంగానే పొందాయి. తాజాగా శాస్త్రవేత్తలు మిరపకాయల మీద అనేక పరిశోధనలు చేసి అనేక కొత్త మిరపవంగడాలు సృష్టిస్తున్నారు.

న్యూ మెక్సికన్ వెరైటీ అని, "అనహామ్" పేరుతో పొడవుగా వుండే మిరపకాయల్ని ఇప్పుడు సిమ్లా, ఊటీ, కోడయికానల్ లాంటి చల్లని ప్రాంతాల్లో పండిస్తున్నారు. ఇవి కారం తక్కువ, రుచి ఎక్కువగా వుంటాయి.

హంగేరియన్‌ల కారం తియ్యగా వుంటుందట. ఇప్పుడు ఈ తియ్యని కారం మీద ప్రపంచ మార్కెట్‌లో మోజు ఎక్కువగా వుందనీ, దీన్ని 'పప్రికా' అంటారని తెలుస్తోంది. ఇంటర్నెట్‌లో దీని గురించి బోల్డెంత సమాచారం వుంది.

అనేక రంగుల్లో కూడా మిరపకాయలు వస్తున్నాయిప్పుడు. "ఆర్నమెంట్ చిల్లీ" అనేది వ్యాపార వర్గాల్లో ఒక కొత్త అంతర్జాతీయ పదం.

తినే కూరగాయల్ని క్రోటన్ మొక్కల్లా అలా అలంకారం కోసం పెంచుకొంటారా... ఎవరైనా అని ఆశ్చర్యపడకండి! మొన్న మొన్నటి దాకా, పాశ్చాత్య ప్రపంచం వంకాయ మొక్కల్ని క్రోటన్ మొక్కలుగానే పెంచారు.

వంకాయ మొక్క, ఉమ్మెత్త మొక్క ఒకే కుటుంబానికి చెందినవి కావటంతో వంకాయల్ని వండుకొని తింటానికి భయపడ్డారు పాశ్చాత్యులు. తెలుగువాళ్ళకి వంకాయకూర లేకపోతే భోజనం చేసినట్టే వుండదు. అలానే వుంటాయి విచిత్రాలు.

కారాన్ని తెచ్చినవారు బుడతకీచులు

వృక్షశాస్త్రపరంగా టమాటా, పొటాటో, టుబాకో ఈ మూడు మొక్కలూ ఒకే కుటుంబానికి చెందినవి! ఈ మూడింటినీ పోర్చుగీసులే మనదేశానికి తెచ్చి పరిచయం చేశారు.

'నేల ములక' అనే చిన్నమొక్క మన నేలమీద బాగా పెరుగుతుంది. దాని పళ్ళు టమాటా పండు రంగులోనే చాలా చిన్నవిగా గుండ్రంగా వుంటాయి. టమాటా మొక్క టమాటా పండు కూడా నేలములక కన్నా పెద్దవిగా వుంటాయి కాబట్టి వీటిని 'రామ ములక' అని పిలిచారు మనవాళ్ళు. మొన్న మొన్నటి దాకా 'రామ ములక పళ్ళు' అనే అనేవారు. ఈ తరం ప్రజలకు ఆ పేరు తెలియకపోవచ్చు. టమాటా అనడమే తెలుసు.

పోర్చుగీసులు ఈ మూడు రకాలనే కాదు బొప్పాయి, జామ ఇంకా చాలా రకాల పళ్ళు, కూరగాయలు తెచ్చి మనకు పరిచయం చేశారు. పోర్చుగీసుల్ని తెలుగు ప్రజలు 'బుడతకీచులు' (లేదా) ఫరంగులు అని పిలిచేవాళ్ళు. డచ్ వాళ్ళని వళందులనీ, ఫ్రెంచివాళ్ళని పరాసువాళ్ళని (ఫ్రాన్స్) అనేవారు. డచ్‌వారి 'బటావియా' అనే ప్రాంతంనుంచి నారింజకాయ ఆకారంలో వుండే పళ్ళను తెచ్చి పాలకొల్లులో ప్రత్యేకంగా పండించారు. ఆ పళ్ళని "బత్తాయి పళ్ళు" అని పిలిచారు తెలుగు వాళ్ళు.

ఇదంతా 3-4 వందల ఏళ్ళ కాలంలో జరిగిన చరిత్ర. ఈ విదేశీజాతులు తమ వెంట పళ్ళు, కాయలతో పాటు అనేక వ్యాధుల్ని కూడా తెచ్చారు.

ఉదాహరణకి 'సిఫిలిస్' వ్యాధిని తెచ్చి భారతీయులకి అంటగట్టింది బుడతకీచులే! ఫరంగదేశం నుంచి వచ్చిన వ్యాధి కాబట్టి సిఫిలిస్ వ్యాధిని ఫరంగ వ్యాధి లేదా ఫిరంగ వ్యాధి అన్నారు. ఈ వ్యాధి మీద పనిచేసే ఒక మూలికని కూడా వాళ్ళే ఇక్కడకు తెచ్చారు. దాన్ని ఫిరంగి చెక్క అని పిలిచారు.

15వ శతాబ్దిలో వెలువడిన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో ఈ వ్యాధి ప్రస్తావన, ఈ ఫిరంగి చెక్క ప్రస్తావనలు కన్పించడాన్ని బట్టి ఈ చారిత్రకాంశాలు నిజమేనని తెలుస్తోంది! మొత్తానికి బుడతకీచులు మిరపకాయల్ని, పొగాకునీ, సిఫిలిస్ వ్యాధిని తెచ్చి మన కొంప ముంచారనేది వాస్తవం.

మిరపకాయల్లో సుగుణాలు

"కేప్సికమ్ ఆన్నుమ్" అనే వృక్షశాస్త్ర నామంతో పిలిచే మిరపకాయల్లో కాప్సయిసిన్ అనే రసాయన పదార్థం వుంటుంది. ఇదే మిరపకాయలకు కారపు రుచిని కల్గిస్తున్న ద్రవ్యం.

మిరపకాయ లోపలి అంచులో ఈ కాప్సయిసిన్ రసాయనం ఎక్కువగా వుంటుంది. దాని బైటి అంచులో గాని, లోపలి గింజలలో గాని, పైన తొడిమలోగాని కాప్సయిసిన్ తక్కువగా వుంటుంది.

గొంతునొప్పి (సోర్ థ్రోట్), గొంతు బొంగురు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, నీళ్ళ విరేచనాలు, మొలల వ్యాధుల మీద ఈ కేప్సికమ్ కాయలు బాగా పనిచేస్తాయని, పాము కాటుకు విరుగుడుగా ఉపయోగపడ్తాయనీ ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

ఇది చదవగానే ఒక ధర్మసందేహం కలగవచ్చు. రోజూ మనం 'కారాన్ని' దోసెళ్ళకొద్దీ పోసుకొని వండుకుని తింటున్నాం... పచ్చిమిరపకాయల బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేస్తుంటాం... మరి, పాము కరిస్తే మనకి విషం ఎక్కకూడదు కదా... అని!

అయ్యలారా! అమ్మలారా! ఔషధాన్ని ఔషధంగా వాడుకుంటే దాని ఔషధ గుణాలు మనకు అబ్బుతాయి. ఔషధమే కదా– అని కడుపునిండా మెక్కితే వికటిస్తుంది. అమృతం కూడా విషం అవుతుంది. కారం విషయంలో జరుగుతున్నది ఇదే!

ఇటీవలి కాలంలో మిరపకాయలు కీళ్ళనొప్పుల్ని తగ్గిస్తాయని పరిశోధకులు కనుక్కొన్నారు. దీని అర్థం ఏమిటీ... కీళ్ళనొప్పులున్న వాళ్ళు మిరపకాయల్ని అతిగా

తినడాన్ని పూర్తిగా ఆపేసి, దాన్ని ఔషధం లాగా వైద్యులు చెప్పిన మోతాదులో తీసుకుంటే, తప్పకుండా కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి... అని!

వాచిపోయిన కీళ్ళమీద మృదువుగా మర్దన చేసే కొన్ని ఆయింట్ మెంట్స్‌లో మిరపకాయలపొడి కలుస్తుంది.

అందాకా ఎందుకు! విరిగిన ఎముకలకు ఎండుకారంతో కట్టు కట్టే నాటు వైద్య విధానాన్ని తెలుగునాట కొన్ని కుటుంబాలవారు అనువంశిక వైద్యంగా చేస్తున్నారు కూడా!

కీళ్ళనొప్పుల మీద మామూలు మిరపకాయకన్నా సీమమిరపకాయలు బాగా గుణవంతంగా వుంటాయి. అందుకని, పూర్వపు రోజుల్లో, ఇళ్ళలో అప్పడాలు ఒత్తుకొని ఎండబెట్టి వాడుకునే కాలంలో, సీమమిరపకాయల పొడిని కలిపి అప్పడాలు తయారు చేసేవాళ్ళు. ఆ అప్పడాలు గుణవంతంగా వుండేవి కూడా!

ఇప్పుడు మనకు దొరికేది, నూనెలో వేయించుకుని తినే మద్రాసు అప్పడాలే కదా! - నిప్పుల మీద కాల్చుకునే అప్పడాలు కావాలని షాపు వాళ్ళని అడిగితే ఎగాదిగా చూసి, ఎవరో పిచ్చివాళ్ళు వచ్చారన్నట్లు ప్రవర్తిస్తున్నారు వ్యాపారులు. ఈ వ్యాపారులు కూడా మనలాంటి మనుషులే! వాళ్ళకి ఇళ్ళు, సంసారం, పిల్లలూ వున్నారు. కానీ, హానిచేసే వాటిని మాత్రమే తెచ్చి అమ్మేప్పుడు ఏ మాత్రం పాపభీతి లేకపోవటం దురదృష్టకరం!

ఇంతదాకా వచ్చాం కాబట్టి ఒకమాట- ఇవ్వాళ నిప్పులు ఎక్కడ దొరుకుతాయండీ- పూరిగుడిసెల్లో కూడా గ్యాస్ పొయ్యిలే వుంటుంటేనూ... అంటారా... అయినా సరే! పెనం మీద అప్పడం కాల్చి తిని చూడండి- దాని రుచి ఈ నూనెలో వేయించిన అప్పడాలకెక్కడుంటుంది? వాటిని మనం కొనడం మానేస్తే వ్యాపారులు అమ్మడం మానేస్తారు! ఇదంతా ఎలా వుంటుందంటే, మీరు అదే కొంటున్నారు కాబట్టి మేం అదే అమ్ముతున్నాం అని వ్యాపారులు మనల్ని దబాయిస్తుంటారు. కానీ, ఇది పచ్చి అబద్ధం. వాళ్ళు దాన్ని మాత్రమే అమ్ముతూ, అది మాత్రమే కొనాలని మనల్ని శాసిస్తున్నారు. ఇప్పుడంతా గ్లోబలైజేషన్ అనే ప్రపంచీకరణ రోజులు కదా... వాళ్ళు ఏది అమ్మితే అదే కొనుక్కొనే రోజులు ముందు ముందు చాలా వస్తాయి. మనకు కావలసింది మనం కొనుక్కొనే అవకాశం ఉండదు. అంతకన్నా ముందు, ఏదికావాలో దాన్ని ఎంచుకొనే ఆలోచన మనకు వుండాలి కదా! మనకు ఏది కావాలో మనకే తెలీని పరిస్థితులు వుండకూడదు కదా... మనల్ని మనం కాపాడుకునేందుకు కావలసిన విషయాల పట్ల మనలో ఒక అవగాహన కలిగించేందుకు ఈ పుస్తకంసహకరించాలని నా కోరిక!

ప్రాచీన ఆయుర్వేద గ్రంథంలో మిరప మొక్క పేరు 'కటువీర'

ఆత్రేయ సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో మిరపమొక్క, దాని కాయల గుణగుణాలను వివరించే ఒక శ్లోకం వుంది. ఈ ఆత్రేయ సంహిత చరకసంహిత కన్నా పూర్వ కాలానిదని పండితులు భావిస్తారు. క్రీస్తుపూర్వం చివరి శతాబ్దాల కాలం నాటి ఈ వైద్య గ్రంథంలో దీని వివరాలు ఎలాచోటు చేసుకున్నాయనేది పెద్ద ప్రశ్న. మరే ఇతర వైద్యగ్రంథంలోనూ ఈ మిరపకాయల ప్రస్తావన కన్పించదు.

ఈ శ్లోకం ఇలా నడుస్తుంది.

"కటు వీరోజ్వాలా తీవ్ర శక్త్య జథే తథా।
కటు వీరాగ్ని జననీ బలాసఘ్నీచ దాహినీ॥

హన్త్య జీర్ణ విషూచీంచ వ్రణం క్లిన్నసుదారుణమ్।
తంద్రా మోహం ప్రలాపంచ స్వరభేద మరోచకమ్॥

నరం లుప్త ధరం క్షీణం సన్నిపాత నిపీడితమ్।
నష్టేంద్రియగణం తీక్ష్ణా మృత్యోరా కృష్యజీవయేత్॥"

ఇందులో 'కటువీర' అనే మొక్క దాని ఔషధ ప్రయోగాలు వివరంగా వున్నాయి. కారపు రుచిలో తీక్షణమైనది కాబట్టి దీన్ని 'కటువీర' అన్నారు. అది మిరప మొక్కకు అతికి నట్టు సరిపోతోంది కాబట్టి, భారతీయులకు మిరపకాయల గురించి క్రీస్తుపూర్వం నాటికే తెలుసనే ఆలోచన తప్పకుండా వస్తుంది. తెలియటంలో ఆశ్చర్యం ఏమీ లేదు. కానీ, మిరపకాయల్ని జనసామాన్యం వంటలలో వాడుకునే స్థాయిలో లేవు. అందుకని తర్వాతి కాలంలో వైద్యగ్రంథాలు ఈ 'కటువీర'ని పట్టించుకోలేదని ఊహించవచ్చు.

'కటువీర' అని పిలువబడిన మిరపకాయల ఔషధగుణాలు ఇలా ఉంటాయి.

1. ఇవి కారపురుచిని కలిగివుంటాయి కాబట్టి, వాత దోషాన్ని కఫ దోషాన్ని తగ్గిస్తాయి.
2. కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం, ఉబ్బసవ్యాధులున్న వారికి మంచిని కల్గిస్తాయి.
3. శరీరంలో జిడ్డును తగ్గిస్తాయి. రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకోకుండా కాపాడతాయి. 'లేఖనం' అనే గుణం దీనికున్నది కాబట్టి కొలెస్టరాల్ రక్తనాళాలకు అడ్డు పడకుండా చేస్తాయి. స్థూలకాయులకు కారం మేలు చేస్తుంది.

4. నాడీవ్యవస్థని ఉత్తేజితం చేస్తాయి. మంచినిద్రని పట్టిస్తాయి.

5. మిరపకారానికి 'తీక్షణత' అనే గుణం ఉంది. దానివలన నోటిలో ఎక్కువగా నీళ్ళూరేలా చేస్తుంది. ఎక్కువగా చెమట పట్టేలా చేస్తుంది. అజీర్తిని పోగొట్టి పేగులు బలంగా వుండేలా కాపాడుతుంది. జ్వరాన్ని తగ్గించి చెమట పట్టిస్తుంది.

6. గుండెకు ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది. మూత్రపిండాలను బలసంపన్నం చేసి మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

7. కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి ఇలాంటి వాత వ్యాధుల్లో మిరపకారం ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

8. మద్యపానం అతిగాచేసి అసహ్యంగా ప్రవర్తించేవాడికి ప్రలాపం, మదాత్యయం అనే లక్షణాలుంటాయి. మిరపకారం వాటిని తగ్గిస్తుంది. తాగి తందనాలాడే వాడికి కారం పెట్టటం ఎలాగంటారా? ఎర్రకారం పొడిలో తేనె కలిపి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసి రెండు మాత్రలు తినిపిస్తే లేదా మింగిస్తే ఈ ప్రలాపం తగ్గుతుంది. దీని వలన మంచి నిద్ర కలుగుతుంది కూడా!

9. అరుచి- అంటే, ఆహారం సహించకపోవటం, నోటికి రుచి తెలియకపోవటం అని అర్థం. అజీర్తి వలన ఇది ఏర్పడుతుంది. దీన్ని అగ్నిమాంద్యం అంటారు. కారం ఈ అగ్నిమాంద్యాన్ని అరుచిని పోగొడుతుంది.

10. కలరా, అతిసారం ఇలాంటి వ్యాధులు ప్రబలినప్పుడు కొద్దిగా ఎర్రకారపు పొడిని, దానికి సమానంగా ముద్దకర్పూరం తీసుకుని తేనె వేసి గుజ్జుగా నూరి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసి రోజుకు మూడు- లేక నాలుగు సార్లు రెండేసి చొప్పున మింగుతూ వుంటే, విరేచనంలో నీళ్ళ శాతం తగ్గుతుంది. విరేచనం గట్టి పడుతుంది. ఎక్కువసార్లు వెళ్ళటం ఆగుతుంది. ఈ నీళ్ళవిరేచనాల వ్యాధిలో మూత్రం బంధించటం అనేది ఒక ప్రమాదకర లక్షణం. కారం కలవటం వలన మూత్రం కూడా ఫ్రీగా అవుతుంది.

ఈ సుగుణాలన్నీ చదివాక కారపురుచి వలన ఎంతో మేలు కలుగుతోందనే విషయం అర్థం అవుతోంది.

ఇక్కడో ముఖ్య విషయం చెప్పాలి.

మనం తినే వాటిలో ఆరు రుచులున్నాయి. తీపి, పులుపు, ఉప్పు, వగరు, చేదు, కారం. వీటిని షడ్రసాలంటారు. ఈ ఆరురుచులూ వున్న భోజనాన్ని షడ్రసోపేతమైన భోజనం అంటారు.

అన్నంలో కారం కలుపుకునో, గంజిలో ఉప్పేసుకునో కడుపు నింపుకొనే పేదవాడి ఆహారంలో, ఏదో ఒక రుచి మాత్రమే వుంటుంది. ధనవంతుడి మాదిరి ఆరు రుచులూ ఉండే అవకాశం తక్కువ కదా... షడ్రసోపేతమైన భోజం అంటే 'ధనిక భోజనం' అని అర్థం.

మరీ పేదవాళ్ళు కాని మధ్యతరగతి కూడా షడ్రసోపేతమైన భోజనమే చేస్తుంది. ఇందులో ఆరురుచులూ సమపాళ్ళలో లేదా సమస్థాయిలో వుండాలి. రుచులలో ఒక్కోదానికి దేని ప్రాధాన్యత దానికుంది. మేం "ఉప్పు"కు వ్యతిరేకం అని ఒకరు, మేం కారానికి వ్యతిరేకం అని ఒకరూ ప్రకటించటం శాస్త్రవిరుద్ధం. శరీరానికి తగినంతగా అన్ని రుచులూ అందాలి. కారమూ అంతే! కాకపోతే మనం అతిగా కారాన్ని కడుపులోకి తోస్తున్నాం. దాని వలన ఔషధగుణాలు అందకుండా పోతున్నాయి. అతి మోతాదు అనర్థదాయకం కదా!

కారం తెచ్చే చేటు

"కారం చేటు" గురించి మనం మాట్లాడుతున్నాం అంటే కేవలం మిరపకాయల గురించే అని కాదు, కారపురుచి తెచ్చే అనర్థాల గురించి! ఈ వివరాలు చదవండి!

కారాన్ని అతిగాతింటే...

1. వ్యక్తిలోని రసవీర్య ప్రభావాలు నశిస్తాయి. చరిష్మా అనేది తగ్గిపోతుంది. చరకుడు, సుశ్రుతుడు కూడా ఈ హెచ్చరికలు చేశారు.

2. మనసులో సంతోషం, ఉత్సాహం నశించిపోవటాన్ని 'గ్లాని" అంటారు. మనిషిని నిరాశా నిస్పృహలు తెలియకుండానే కమ్ముకుంటాయి. ఏదో దొంగతనం చేసి దొరికిపోయిన వాడిలా ఎప్పుడూ గుబులుగా వుంటాడు. ఇలాంటి వ్యక్తుల ఆహారపు అలవాట్లు పరిశీలించి చూడండి- కారం ఎక్కువగా తినే వారై వుంటారు.

3. శరీర అవయవాలు శిథిలీభూతం అవుతాయి. కీళ్ళు, నరాలు పట్టు కోల్పోతాయి. శరీర పటుత్వం తగ్గిపోతుంది.

4. శరీరం శుష్కించిపోతుంది. మనిషి అర్చుకు పోతాడు.

5. ఎప్పుడూ తలతిరుగుతోందంటూ వుంటాడు. కళ్ళుబయర్లు కమ్మటం, చీకట్లుగా అనిపించటం, తూలిపడి పోతున్నట్లవటం- ఇలాంటివి ఏర్పడతాయి.

6. గొంతులో మండిపోతున్నట్లుగా అవుతుంది. ఒళ్ళు వేడెక్కి జ్వరం వచ్చినట్లుంటుంది. నిస్త్రాణత ఏర్పడుతుంది.

7. ఎడతెగని దప్పిక, నీళ్ళకోసం పరితపించిపోతుంటాడు.

8. రకరకాల వాత వ్యాధులు ముంచుకొస్తాయి.

9. శరీరంలో వణుకు, నొప్పులు, పోట్లు, కత్తితో కోసినట్లు, సుత్తితో కొట్టినట్లు, అమితమైన బాధ, కాళ్ళు, చేతులు మంటలు, గూడల్లోనూ, పిక్కలోనూ వేళ్ళలోనూ మెలిపెడ్తున్నట్లు బాధ- ఇవన్నీ అతిగా కారం తినడం వలన వచ్చే అనర్థాలే.

10. అతిగా కారం తింటే శరీరంలో వాతదోషమూ వేడి కూడా పెరుగుతాయి. అగ్ని, వాయువు ఒకచోట తోడైతే ఏమౌతుంది? కొంపలంటుకుంటాయి కదా... భుగభుగమని మండుతున్న గాడిపొయ్యిలాగా శరీరం వేడెక్కిపోతుంది. ఇది అతిగా కారాన్ని తిన్నందువలన కలిగే విపరిణామం.

మిరపకాయలకన్నా మిరియాలే మిన్న!

కారపు రుచికోసం మనం వాడుకోదగిన వాటిలో మిరియాలు, మిరపకాయలు ముఖ్యమైనవి కాబట్టి వాటిగురించి కొంత తులనాత్మక పరిశీలన చేద్దాం.

1. మిరియాలలో పైపరజైన్ అనే రసాయనం కారాన్నిస్తోంది. ఇది మిరపకాయల్లోని "క్యాప్సయిసిన్" అనే రసాయనంకన్నా తక్కువ తీక్షణమైనది- తక్కువ ప్రమాదకరమైనది, ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. కారానికి చెప్పిన సుగుణాలు మిరియాలకు ఎక్కువ వర్తిస్తాయి.

2. ఒక కిలో మిరపకాయలకన్నా కిలో మిరియాలు చాలా ఎక్కువ ఖరీదే కావచ్చు. కానీ కిలో కారంకన్నా మిరియాలు అంతకన్నా ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ రోజులు వస్తాయి. ఆవిధంగా మిరపకాయలకన్నా మిరియాలే చవక. వంటకంలో మిరపకారం వేసినంతగా మిరియాల పొడి వేయవలసిన అవసరం రాదు.

3. మిరియాలు నిలవ వుంటాయి. భద్రంగా వుండి త్వరగా చెడవు. నిలవుండి తరుగుపోకుండా తూకానికి వస్తాయి. పురుగు పట్టటం, ఎలుకలు పాడుచేస్తాయనే భయంలేదు. ఈ కారణం వలన మిరియాల వ్యాపారులు మధ్యయుగాల కాలంలో చాలా సంతోషంగా వున్నారు. మిరపకాయలు వచ్చిన తరువాత అటు రైతుకూ, ఇటు వ్యాపారులకూ, మధ్యన ప్రజలక్కూడా సంతోషం లేకుండా పోయింది.

మిరియాల రోజుల్లో మిరియాలను అమ్ముకుని, మిరియాలనే నమ్ముకున్న తెలుగువారు రాజాలానే బ్రతికారు. మళ్ళీ మిరియాల రోజులు రావాలని ఆకాంక్ష. వీలైనంత మేర మిరపకారానికి బదులు మిరియాల కారం వాడుకోవడం ఉత్తమం!



అలనాటి ఊరుగాయలు-ఊరుపండ్లు

ఆహార చరిత్రలో ఊరుగాయలు పొందిన పరిణామక్రమం ముఖ్యమైంది. మిరియాల స్థానంలో మిరపకాయల్ని వాడటం మొదలు పెట్టాక తెలుగింటి వాడకంలో మిరపకారం, ఉప్పు, పులుపుల వినియోగం పెరిగింది. కారం కోసం మిరియాల పొడిని వాడే రోజుల్లో లేని కొత్త విధానాలు అలవాటు కాసాగాయి. అంతకుమునుపు ఎన్నడూ లేనంతగా చింతపండు వాడకం హెచ్చింది. వంట ఇంటి పైన చింతపండు ఆధిపత్యం వచ్చాక వంటకాలు, ముఖ్యంగా ఊరుగాయల స్వరూపమే మారిపోయింది. ఇదంతా ఈ నాలుగు వందల ఏళ్ళ కాలంలోనే జరిగింది. ఆ వైనాన్ని విశ్లేషించి చూద్దాం...

ఊరుగాయలు భారతీయులు కనిపెట్టిన విద్యేనని ఆహార చరిత్ర పరిశోధకులు స్పష్టంగా చెప్తున్నారు. ఊరుగాయలు మనవే!

భారతదేశంలో అత్యధికంగా ఊరుగాయలు పెట్టుకునేది తెలుగువారే! ఆవకాయకు ఆంధ్ర పర్యాయపదం కాబట్టి తెలుగు వారే ఊరుగాయల ప్రారంభకులు అని చెప్పవచ్చు.

ఇది తెలుగు వారికి గర్వకారణమైన విషయం! ఊరుగాయ ప్రక్రియ ద్వారా కూరగాయల్ని నిలవవుంచి అవి దొరకని రోజుల్లో కూడా రుచికరంగా తినటానికి ఊరుగాయ ప్రక్రియ తోడ్పడుతుంది. ఆ విధంగా ఊరుగాయలు మేలు చేసేవి, ఆరోగ్య ప్రదమైనవి కూడా!

కానీ...

తెలుగింట ఇప్పుడు మనం పెట్టుకొంటున్న ఊరుగాయలు ఆ రోజుల్లో మన ముత్తాత తాతలు పెట్టిన ఊరుగాయ ప్రక్రియలో చేస్తున్నవి కావు. ఒక్క మనం తప్ప, తక్కిన ప్రపంచం అంతా అదే పద్ధతిలో చేసుకొంటున్నారు. మనం మాత్రం వేరే పద్ధతిలో చేస్తున్నాం. ఈనాటి ఊరగాయల విషయంలో ఆరోగ్యం అనే ప్రస్తావనేలేదు! వాటి గురించి మంచిగా చర్చించేందుకు ఏమీ లేదు.

అందుకని మన పూర్వులు... కనీసం నాలుగు వందల ఏళ్ళ క్రితం మిరపకారం లేని రోజుల్లో ఊరుగాయలు ఎలా పెట్టుకుని ఆరోగ్యం కాపాదుకొన్నారో వాటి గురించి మాత్రమే మనం చర్చించు కోవటం ఉత్తమం.

పోర్చుగీసులు భారతదేశంలోకి తెచ్చిన మిరపకాయల్ని ఊరుగాయలు పెట్టుకోవ టానికి ఉపయోగించటం మొదలెట్టిన రోజునుంచే ఊరుగాయ ప్రక్రియ భ్రష్టు పట్టిపోయింది.

సక్రమంగా చేసుకోంటే మేలు చేసే ఊరుగాయలు

ఈ సృష్టిలో ఏదీ అపకారం చేసేందుకు పుట్టలేదు. అపకారం చేసే వాటిని కూడా తెలివిగా ఉపకారం చేసే వాటిగా మలుచుకోవచ్చు. విషాన్ని ఔషధంగా మార్చి ప్రయోగించ గలుగుతున్నాం కదా... అలాగే!

కానీ, అనాలోచితంగా, ఏమాత్రం మన విచక్షణా శక్తిని ఉపయోగించకుండా ఉపకారం చేసే మంచి ఊరుగాయల్ని కూడా మన పద్ధతిలోకి మార్చి చేజేతులా కీడు తెచ్చుకొంటున్నాం.

మిరపకాయలు రాకముందు కూడా మనవాళ్ళు ఊరుగాయలు తిన్నారు. అవి బీపీనీ, అల్సర్లని, గ్యాస్ ట్రబుళ్ళనీ, కీళ్ళనొప్పుల్నీ, ఎలర్జీనీ పెంచేవికావు. ఎక్కువ కారం కలిపి, ఎత్తుకెత్తు నూనె పోసి చేసే ఊరుగాయ తినదగిన ఆహార పదార్థం ఎలా అవుతుంది?

ఎక్కడి దాకానో ఎందుకు...? ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (లేదా) నల్ల పచ్చడి తీసుకోండి. దీన్ని ఎలా తయారు చేస్తున్నారు?

ఉసిరికాయని తరిగి, గింజ తీసేసి, పసుపురాసి ఉప్పు పట్టించి, మెత్తగా తొక్కి నీరు తీసేసి ఒక జాడీలో భద్రంగా ఉంచుతారు. అవసరం అయినప్పుడు కొంచెం ఇవతలకు తీసుకొని అల్లం ముక్కలు కలిపి, కొత్తిమీర వేసుకొని తాలింపు పెట్టుకుంటారు. ఈ ఉసిరికాయ ఊరుగాయని పేగుపూత వున్నవాళ్ళు తిన్నా చెడు చెయ్యదు. దీన్ని కనీసం ఆరునెలల బాటు ఆ జాడీలో కదలకుండా వుంచి, మూతపెట్టి, పైన ఒక గుడ్డని 'వాసెన' కట్టి భద్రపరుస్తారు. అలా జాడీలో ఆరునెలలు మాగిన ఉప్పు ఉసిరికాయ తొక్కుని ఏ వ్యాధి వున్నవారికయినా భయపడకుండా పెట్టవచ్చు. బీపీ ఉన్నవారిక్కూడా పెట్టవచ్చు!

దీనిలాగే, పాత చింతకాయ తొక్కునీ, పాత మామిడికాయ తొక్కుని కూడా వాడుకోవచ్చు. మామూలుగా పుల్లని చింతకాయ. మామిడికాయలు అపకారం చేసేవే అయినా, ఊరబెట్టే ప్రక్రియలో ఆ పులుపుని చాలావరకూ తీసెయ్యగలుగుతాం కాబట్టి అవి మేలు చేసేవిగానే వుంటాయి.

కానీ, మనం వాటిని కీడు చేసేవిగా ఎలా మారుస్తున్నామో గమనించండి. మాగాయినే ఉదాహరణగా తీసుకుందాం...

1. మామిడి కాయ ముక్కల్ని తరిగి వాటికి ఉప్పు పట్టించి ఒక ప్లాస్టిక్ బక్కెట్లో వుంచుతారు.
2. మర్నాటికి ఆ మామిడి ముక్కల్లోంచి పులుపుతో కూడిన నీరు బైటకు వచ్చేస్తుంది.

3. ముక్కల్ని పిండి నీటిని వేరుచేసి, ఆ ముక్కల్ని ఎండ బెడతారు.

4. ఆ ముక్కల్ని తొక్కి ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి పెట్టినట్టే పచ్చడి పెట్టుకోవచ్చు

5. దాన్ని జాడీలో మాగపెడతారు కాబట్టి, మన పూర్వులు 'మాగాయ' అన్నారనుకొంటాను. మాగ పెట్టడం అంటే, గాలి తగలకుండా మూసి వుంచటం. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఊరగాయ. కానీ...

6. మనం ఈ ప్రక్రియలో మాగాయని పెట్టటంలేదు. ముక్కల్ని పిండి, ఎండలోపెట్టి, మళ్ళీ తెచ్చి, అంతకుమునుపు పిండిన రసంలో కలుపుతున్నాం. ఎందుకని...? ఎక్కువ పులుపు కావాలని! అంటే...

7. ఊరబెట్టే ప్రక్రియతో మొదలుపెట్టి పులవబెట్టే ప్రక్రియలోకి మారుస్తున్నాం అన్నమాట.

8. ఊరబెట్టటాన్ని Pickling అంటారు. పులవ బెట్టటాన్ని Fermentation అంటారు. మనం ఆవకాయ, మాగాయ, టమాటా ఊరుగాయ, నిమ్మకాయ ఊరుగాయ- వీటన్నింటినీ పులవ బెట్టి, మరింత పుల్లగా అయ్యేలా మార్చేస్తున్నాం. ఇవి ఊరగాయలు కాదు. వీటిని పుల్లగాయలు అనాలి!

9. పులుపు పెరిగే కొద్దీ అదనంగా ఉప్పు, అదనంగా కారం, అదనంగా నూనె... ఇవన్నీ జోడించవలసి వస్తుంది. అందుకని ఊరుగాయలు పేరుతో మనం పెడ్తున్న ఈ పుల్లగాయలు అపకారం చేసేవి అవుతున్నాయి. అదీ సంగతి!

ఊరుపండు అంటే ఏమిటి?

ఏ కూరగాయనైనా సరే తరిగి ఉప్పులో ఊరవేస్తే, ఊరుగాయ అవుతుంది. కూరగాయలే కాదు, మాంసాన్ని, చేపల్ని, రొయ్యల్ని కూడా ఊరవేసి ఊరుగాయలు పెట్టుకునే అలవాటు అనాదిగా మానవాళికుంది.

పికిల్ అనే ఇంగ్లీషు మాటకి, ఉప్పు కలిపి ఊరవేసిందని అర్థం. నిలవబెట్టే ప్రక్రియ ఇది.

ఊరుగాయ అంటే పులవ బెట్టడం కాదని మీకు ఈపాటికి అర్థం అయివుంటుంది. మరి "ఉరుపండు" అంటే ఏమిటి?

"... పాలు, ఫలములు, వేడినీళ్ళు పానకములు నూరుబండ్లూరుగాయలు తైరుపొంటి..." అని ఘటికాచల మహాత్మ్యం కావ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణుడు ఊరుపండు ఊరుగాయ రెండింటినీ పేర్కొన్నాడు. అంటే, 15వ శతాబ్ది నాటికి తెలుగింట ఊరుపళ్ళు కూడా పెట్టుకునే అలవాటుండే దన్నమాట.

మన తెలుగు నిఘంటువులు ఊరుపండు అంటే, తేనెలో ఊరవేసిన పండు అనే, అర్థం ఇచ్చాయి. అయితే, పండ్లతో కూడా ఊరుగాయలు పెట్టుకునే అలవాటు ప్రపంచంలో ప్రాచీన జాతులవారికీ ఉండేదన్న ముఖ్యాంశం.

ప్రపంచంలో చాలా జాతుల వారు మనం తిన్నంత పులుపుని తినటానికి ఇష్టపడరు. తీపి ఊరగాయలే ఎక్కువ ప్రాచుర్యంలో వున్నాయి. ఉత్తరాంధ్రలో తీపి ఊరగాయలు పెట్టుకొనే సాంప్రదాయం ఉంది. కానీ, పులుపు ఊరగాయలో బెల్లం కలుపుకోవటమే వారికి తెలుసు. తీపి ఊరగాయ అంటే అది కాదు.

కర్బూజా కాయలతోనూ, పుచ్చకాయలతోనూ, బొప్పాయి కాయలతోనూ పెట్టిన ఊరుగాయల్ని ప్రాచీన జాతులవారు ఎక్కువగా తిన్నారు. ఈజిప్షియన్ మహారాణి, చరిత్ర ప్రసిద్ధి పొందిన "క్లియోపాత్ర" పుచ్చకాయల ఊరగాయని ఎక్కువగా ఇష్టపడేదని ఆహార పరిశోధకులంటారు.

1594 నాటి కన్నడ గ్రంథం 'లింగపురాణం" 50 రకాల ఊరుగాయల్ని పేర్కొన్నది. వాటిలో ఊరుపళ్ళు కూడా వున్నాయి.

దోసపళ్ళు, స్ట్రాబెర్రీలు, ద్రాక్షపళ్ళు, గుమ్మడిపళ్ళు... కావేవీ ఊరుగాయలకు, ఊరుపళ్లకు అనర్హం. చరిత్రకందని కాలంనుంచీ భారతీయులు, ఈజిప్షియన్లు బాబిలోనియన్లు, హిట్టయిట్‌లు, తొలి సుమేరియన్లు తదితర ప్రాచీన జాతుల వారంతా ఊరుగాయల్ని, ఊరుపళ్ళని తిన్నవారే! క్రీ.శ. 5వ శతాబ్దినాటి హెరెడోటస్ కాలంలో బాబిలోనియన్లు, ఈజిప్షియన్లు రకరకాల చేపలు, కోడి, కొంగ, బాతు మాంసాల ఊరుగాయలు తినేవారని ఒక రికార్డు చెప్తోంది.

ప్రాచీన అమెరికన్ "ఇంకా," "మయా" జాతి ప్రజలకి దోస ఊరుపండు బాగా ఇష్టమైన ఆహారం. డచ్‌వాళ్ళు ఊరుపండ్లు పెట్టటంలో ప్రసిద్ధులట.

14వ శతాబ్దినాటి మధ్యయుగపు ప్రజలు ఊరుగాయల్ని "పెకిల్లె" అని పిలిచేవాళ్లు. బ్రిటిషర్లు భారతదేశానికి వచ్చే కాలానికి ఇక్కడ మిరపకాయలు ప్రవేశించి ఊరుగాయలు

పుల్లగాయలుగా మారిపోయాయి. వాళ్ళు ఇక్కడికి వచ్చాకే 'పెకిల్లే' పదం "పికిల్"గా మారిందని భాషా పండితులంటారు. అంతకుమునుపు వాళ్ళకి ఊరుగాయలే తెలుసు. ఇక్కడికి వచ్చాక పులవబెట్టిన ప్రక్రియలో చేసిన పుల్లగాయలు తెలిసొచ్చాయి. పెకిల్లే పికిల్‌గా మారిపోయింది. ఇప్పుడు పికిల్ అంటే పులవబెట్టిన పచ్చడి - అనే అర్థంలో మిగిలిపోయింది!

పులవబెట్టిన ఊరుగాయలు అపాయకరం

ఇంత చర్చ జరిగిన తర్వాత మనకి కొన్ని ముఖ్య విషయాలమీద అవగాహన కలిగి వుంటుంది:

1. మన అవకాయ మాగాయలు ఊరుగాయలు కావు- పుల్లగాయలు.

2. ఊరుగాయలు, పుల్లగాయలకు తేడా ఉసిరికాయ తొక్కుడుపచ్చడికీ, ఉసిరికాయల ఆవకాయకీ వున్న తేడాలాంటిదే.

   ఉసిరికాయల్ని కాయలుగానే ఆవకాయ పెడతారు. దానివలన మనకు కలిగే ఉపయోగం ఏమీ లేకపోగా ఆవకాయ, మాగాయల మాదిరే అది కూడా అపాయకరంగా అవుతుంది.

3. ఊరుగాయల్లో పులుపు తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని అందులో ఉప్పు, కారం చాలా స్వల్పంగా పడతాయి. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడిని ఊరుగాయలకు ఉదాహరణగా మనం చెప్పుకొన్నాం. ఇందులో మిరపకాయలు వేయవలసిన అవసరం లేదు. మిరపకారం పొయ్యవలసిన పనిలేదు. నాలుగు అల్లంముక్కలు తరిగి కలుపుకుంటే ఘాటు సరిపోతుంది. రుచిగా వుంటుంది. మన పూర్వీకులకు మిరపకాయలు తెలియకపోయినా ఇలా కమ్మని, ఆరోగ్యవంతమైన ఊరుగాయలు పెట్టుకునేవాళ్ళని అర్థం అవుతోంది.

4. పులుపు చాల్లేదని మనవాళ్లు ఊరగాయల్లో నిమ్మరసం చింతపండురసం కలుపుతుంటారు. గోంగూర పచ్చడినే తీసుకోండి...

   - మొదట గోంగూర తరిగి ఉప్పు కలిపి నిలవబెడతారు.
   - మర్నాడు కొద్దిగా వేయించి తడిలేకుండా చేస్తారు.

- మెత్తగా నూరి జాడీలో భద్రపరుస్తారు. ఇది గోంగూర తొక్కు. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు కొద్దిగా తీసుకుని నూరుకొని తాలింపు పెట్టుకొంటే కమ్మగా వుంటుంది. ధనియాల పొడిని కలుపుకుంటే అమోఘంగా వుంటుంది. పైగా గోంగూర వేడిచెయ్యకుండా, వాతపు నొప్పుల్ని పెంచకుండా, గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు రాకుండా ఈ ధనియాలపొడి రక్షణగా ఉపయోగపడ్తుంది. గోంగూర ఊరగాయని ఇలా తినండి. మేలుచేస్తుంది.

  కానీ, మనవాళ్ళు దాన్ని ఇలా ఎందుకు ఉండనిస్తారు? చింతపండు రసం తెచ్చి ఎత్తుకెత్తు కలిపి, తాలింపు పెట్టి, పులిహోర గోంగూర అని దానికి పేరు పెట్టారు. గోంగూర అసలే పులుపు. దానికి చింతపండు రసం తోడయ్యింది. పైగా పులవబెట్టి తయారుచేసింది.

ఇంక చూడండి:

- ఆ పులుపుకు తగ్గ ఉప్పు అదనంగా వేయాలి.
- ఆ ఉప్పుకు తగ్గ కారం గరిటలకొద్దీ పోయాలి.
- దాన్నిండా నూనెపోసి గుజ్జుగా ఉండేట్లు చెయ్యాలి.

  మీరే చెప్పండి... ఆహారపదార్థాన్ని ఇలా అనారోగ్యకారకంగా తయారు చేయటం న్యాయమేనంటారా...? ప్రపంచంలో ఒక్క తెలుగువారు తప్ప ఇంత ఘోరమైన ఊరుగాయని తింటున్నవాళ్లు మరొకరు లేరని మనవి చేసుకొంటున్నాను.

5. పులుపు పదార్థాల్లో, ఉసిరి ఊరుగాయ (ఆవకాయకాదు), దానిమ్మ గింజలు ఇవిరెండూ కడుపులో యాసిడ్‌ని పెంచవనీ, పైగా తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

6. ఆహారంలో చింతపండు వాడకాన్ని పూర్తిగా ఎత్తేయదలిచినవారు పులుపు కోసం ఉసిరికాయతో చేసిన ఊరుగాయని (ఉప్పుసిరికాయ లేదా ఉసిరి తొక్కుడు పచ్చడిని) ఉపయోగించుకోవచ్చు. అది సహజంగా మేలు చేసేదే కాకుండా, అదనంగా ఉప్పు కారాలను కడుపు లోపలికి తోయకుండా

సాయపడుతుంది. ఈ విషయాన్ని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనంచేసి అర్థం చేసుకొంటారని ఆశిస్తున్నాను.

ఊరబెడితే ఏమవుతుంది?

కూరగాయల ముక్కల్లోగాని, వాటిని నూరిన గుజ్జులోగాని ఉప్పు కలిపినందువలన ఆ కూరగాయలోంచి నీరు అంతా బైటకు వచ్చేస్తుంది.

దొండకాయల్ని, కాకరకాయల్ని ఉప్పువేసి పిండి, ఆ నీటిని తీసేసి కూర వండుతారు.

ఉప్పు తగలగానే కూరగాయలోని నీరుతో ఆ ఉప్పుకలిసి ఎక్కువ సాంద్రత కల్గిన ద్రావణంగా మారుతుంది. తక్కువ సాంద్రత కల్గిన కూరగాయలోని నీరు ఎక్కువ సాంద్రత కల్గిన ఉప్పునీటిలోకి చేరిపోతుంది. ఆవిధంగా కూరగాయలోని నీరంతా కూరలోంచి బైటకు వచ్చేస్తుంది. వస్తూ దానిలోని దుర్వాసనని, దురదనిచ్చే, పదార్థాల్ని, చేదుని, పులుపుని కూడా చాలావరకూ బైటకు లాక్కొచ్చేస్తుంది. దీన్ని ఊరవేయటం అంటారు. అలా ఊరవేస్తే ఆ ఊరుగాయ ముక్కలు చెడకుండా నిలవ ఉంటాయి.

ఉప్పుకలిపి నిలవ బెట్టేందుకు చేసే ఈ ప్రయత్నాన్నే ఊరబెట్టటం Pickling అంటారు.

ఉప్పిండి కథ : కాయని ఊరవేస్తే ఊరుగాయ అంటున్నాం. పండుని ఊరవేస్తే ఊరుపండు అంటున్నాం. ఉప్పులో ఊరెడు కాయ లేదా పండు- అని ఊరుపండుకి అర్థం.

కాయల్నీ, పండుల్ని మాత్రమే కాదు, రకరకాల ధాన్యాల పిండిని కూడా ఉప్పునీళ్ళలో ఊరబెట్టి వంటకాలు చేస్తుంటారు. ఉప్పునీటిలో ఊరిన బియ్యపుపిండి లేదా రవ్వని "ఉప్పిండి" అంటారు. దీన్ని ఎసట్లో పోసి వండి తాలింపుపెట్టి చేసిన వంటకాన్ని ఉప్పుపిండి, ఉప్పిండి అని పిలుస్తారు. "ఉప్పుమా" అనే మాటకు ఇదే మూలం కావచ్చు. "ఉప్పిడి" అన్న ఇదే! ఇడి అంటే పిండి!

బ్రాహ్మణ వితంతువులు శరీరమును శుష్కింప చేసుకోవడానికి రాత్రి వేళల తినే ఆహార పదార్థం అని ఈ ఉప్పుపిండి (ఉప్పిండి)కి నిఘంటు అర్థం. ఉప్పుదు రవ్వవేరు. అది పులవబెట్టిన బియ్యపురవ్వ. అందువలన కడుపులో ఎసిడిటీని పెంచుతుంది ఈ తేడా గమనించండి!

శరీరాన్ని తగ్గించుకోవాలని డైటింగ్ చేసే అందరికీ "ఉప్పిండి" మేలుచేసే ఆహారపదార్థమే! తేలికగా అరుగుతుంది. అనవసరమైన నెయ్యి నూనెలు, కారాలు. పులుపులూ వెయ్యనవసరం లేదు కాబట్టి కచ్చితంగా స్థూలకాయాన్ని పెరగకుండా, తక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారపదార్థంగానే పనిచేస్తుంది.

బియ్యపు రవ్వకు బదులుగా, జొన్నరవ్వ, సజ్జరవ్వ లేదా రాగి పిండిని కూడా ఇలా "ఉప్పిండి"గా చేసుకోవచ్చు.

శాస్త్రోక్తమైన నిమ్మకాయ ఊరుగాయ

అమెరికన్లు 'బ్రైన్' అంటే, కారుప్పును కొద్దిపాటి నీళ్ళలో కరిగించి చిక్కని ద్రావణం తయారుచేసి, అందులో కూరగాయల ముక్కల్ని లేదా పళ్ళని ఊరబెట్టి తింటారట.

1881 నాటి న్యూయార్క్ టైమ్స్ సంచికలో నిమ్మకాయ ఊరుగాయని ఎలా పెట్టుకోవాలో ఒక వ్యాసం ప్రచురితమయ్యింది.

1. చిక్కని కారుప్పు ద్రావణం తయారుచేయండి.
2. నిమ్మకాయని నాలుగు పక్షాలుగా కోసి, ముక్కలు విడిపోకుండా ఉండేట్లు చూడండి.
3. అలా కోసిన నిమ్మకాయని ఆ ఉప్పు ద్రావణంమీద ఉంచితే అది మునగ కూడదు. అంత చిక్కగా ఉప్పు ద్రావణం వుండాలి.
4. ఆ చిక్కని ద్రావణంలోకి కోసిన నిమ్మకాయల్ని బలవంతంగా ముంచి, అవి తేలిపోకుండా బరువు పెట్టి, ఊరబెడతారట!
5. ఒక వారంరోజులపాటు నిమ్మకాయలు ఆ అతి చిక్కని ఉప్పు ద్రావణంలో బాగా ఊరి, తమలోని పులుపుని, నీటిని కోల్పోయి, కేవలం నిమ్మలోని సుగుణాలను పొందుపరుచుకొని వుంటాయి.
6. అప్పుడు ఆ నిమ్మకాయల్ని ఇవతలకు తీసి, బాగాపిండి, నీటిని తీసేసి ఆవపిండి లేదా ధనియాల పొడి లేదా మెంతిపొడి ఇలాంటివి ఎవరి రుచికి తగ్గట్టువారు కలుపుకొని తాలింపు పెట్టుకొంటే, ఆరోగ్యవంతమైన, రుచికరమైన నిమ్మకాయ ఊరుగాయ తయారౌతుంది. ఇది 1881 నాటి సంగతి.

7. మనవాళ్ళు ఇంచుమించు ఇదే పద్ధతిలో నిమ్మకాయ ఊరుగాయ పెడతారు. కానీ, అదనంగా నిమ్మరసం పోసి, ఆ పులుపులో పులవబెట్టి, ఎత్తుకెత్తు ఉప్పు కారాలు పోస్తారు. అదీ అనారోగ్య హేతువౌతుంది!!

8. 18వ శతాబ్దిలో ఈ నిమ్మకాయ ఊరుగాయని భారతీయుల దగ్గరే తాము నేర్చుకొన్నట్టు ఆ న్యూయార్క్ టైమ్స్ వ్యాసం కొసమెరుపునిచ్చింది. మననుంచి నేర్చుకొన్నవాళ్ళు బాగుపడ్తున్నారు. మనం ఇలా అయిపోయాం!! అదీ సంగతి!

తరతరాల తెలుగు రుచులలోని ఔన్నత్యాన్ని మనం అర్థంచేసుకొని, ఈనాటి అవసరాలకు ఈనాటి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మలచుకోగలగటం విజ్ఞత అనిపించుకొంటుంది.



ఇడ్డెనల ఇతిహాసం

ఇప్పుడు మనం తింటున్న ఇడ్లీని మన పూర్వీకులు ఈ పద్ధతిలో వండుకోలేదు. వాళ్ళు మనకన్నా ఆరోగ్యవంతమైన విధానాన్నే అనుసరించారు. ఈనాటి ఇడ్లీలు తెలుగు నేలమీదకు చేరి డెబ్భై ఎనభైఏళ్ళు మాత్రమే అయివుంటాయి. ఆ తర్వాత మనం చల్ది తినడం మానేశాం. ప్రొద్దున్నే దండిగా పెరుగన్నం తిని పనిపాటలకు వెళ్ళడం మర్చిపోయాం. సాంబారుతో రెండిడ్లీలు తిని, హోటల్లో పదిరూపాయలు కట్టుకొని అర్ధాకలితో పనిచేసి మధ్యాహ్నందాకా మాడుతూ వుండటమే తెలుగువారి సంస్కృతి అనే పద్ధతిలోకి మారిపోయాం. ఒక విధంగా ఆధునిక యుగంలో జీవిస్తున్న తెలుగువాడు దురదృష్టవంతుడు. కమ్మని వంటకాన్ని మరిచిపోయాడు. బలమైన ఆహారాన్ని వదిలేశాడు. బతుకుని సాంబారిడ్లీకి బలిచేసు కొంటున్నాడు-

ఆరోగ్యవంతమైన ఇడ్డెనలు మన పూర్వులు ఎలా తినేవారో తెలుసు కోవాలని వున్నదా... రండి పరిశీలిద్దాం...

ఇడ్లీ అని మనం ఇప్పుడు పిలుస్తున్న వంటకాన్ని పాతిక ముప్ఫయ్యేళ్ళ క్రితం వరకూ కూడా తెలుగు ప్రజలు 'ఇద్దెనలు' అనే పిలిచేవాళ్ళు.

శ్రీనాధుడు- "అపూపంబులు, లడ్డువంబులు, ఇడ్డెనలు కుడుములు-" అంటూ కాశీఖండములో ఇచ్చిన ఆహారపదార్థాల పట్టీలో ఇడ్డెనలు, కుడుములు, మోదకములు, ఇవన్నీ వేర్వేరుగా వున్నాయి. కాబట్టి, ఇడ్డెన అంటే ఆవిరికుడుమూ కాదు, దిబ్బరొట్టె అంతకన్నా కాదు- ఉండ్రాళ్ళు కూడా ఇడ్డెనలు కావు. ఇడ్డెనలు ఈనాటి ఇడ్లీలే!

"యోగరత్నాకరము" అనే వైద్యగ్రంథాన్ని వ్రాసినవాడు - ఓ తెలుగు వైద్యుడు. 'త్రిపురాంతకం' ప్రాంతానికి చెందినవాడు, 16-17 శతాబ్దాల కాలంనాటి వాడని భావిస్తున్నారు. తెలుగునాట ఈ నాలుగు ఐదు వందల సంవత్సరాల కాలంలో ఈ వైద్యగ్రంథం చాలా ప్రసిద్ధి పొందింది. ఇందులో పేర్కొన్న అనేక అంశాలు తెలుగు సమాజానికి సంబంధించినవిగా మనం భావించవచ్చు.

ఇండరీ

యోగరత్నాకరం వైద్యగ్రంథంలో "ఇండరీ" అనే వంటకం ప్రస్తావన వుంది. 'ఇండరీ' అనేది సంస్కృతపదం కాకపోవచ్చు. బహుశా ఆనాటి తెలుగు ప్రజలు వాడుతున్న 'ఇడ్డెన' పదాన్నే సంస్కృతీకరించి వుండవచ్చు. మొత్తంమీద శ్రీనాధుడి తర్వాతి కాలానికి చెందిన ఈ వైద్యగ్రంథంలో ఇడ్డెన, సంస్కృతీకరించబడి ఇండరీగా మారి ఉండవచ్చు. లేదా ఇండరీ అనేది ఇడ్లీలాగనే మరో కొత్త వంటకమూ కావచ్చు.

ఇండరీ తయారీ విధానాన్ని యోగరత్నాకర గ్రంథకర్త స్పష్టంగా వివరించాడు. ఆ వివరాలు చూడండి.

"మాష పిష్ట్యథవా ముద్గ పిష్టీ సపటు రామఠా
జీరకార్ద్రక సంయుక్తా పిణ్ణితా ముష్టి మాత్రయా"

నానబెట్టిన మినపప్పు లేదా పెసరపప్పు తీసుకోండి. అందులో తగినంత ఉప్పు, జీలకర్ర, ఇంగువ, అల్లంముక్కలు కలిపి మెత్తగా రుబ్బండి. ఈ పిండితో గుప్పెడంత సైజులో ఇడ్లీలు వండే ప్రక్రియలో పక్వం చెయ్యండి. ఇవి ఇండరీలు.

ఇడ్లీకి, ఇండరీకీ తేడా అర్థం అయ్యింది కదా...!

1. ఇందులో ఉప్పుడురవ్వ లేదు. అక్కడికి గొప్ప మేలు జరిగినట్టే.

2. సాంబారు, చట్నీలు, నెయ్యి కారప్పొడి వగైరా అపకారక పదార్థాల నంజుడు ఇండరీలకు అవసరంలేదు. ఎందుకంటే, అల్లం, జీలకర్ర, ఇంగువ అన్నీ వున్నాయి. నేరుగా తినగలిగే వంటకమే!

3. ఎలాంటి పులుపు పదార్థాలూ తోడు లేకుండానే దీన్ని తినవచ్చుట ఈ వైద్యగ్రంథంలో **"ఖాదయే దిణ్ణరీం శుష్కాం కిం వా మ్లాద్యైః ప్రలోడితామ్"** అని పేర్కొన్నాడు. అంటే ఇడ్లీని పులుపుతో తినే అలవాటు అప్పటికే బాగా వుందని గమనించి ప్రత్యేకంగా ఈ సూచన చేసినట్లు మనం ఊహించవచ్చు.

4. మనకు కావాలంటే ఈ "ఇండరీ"లని బియ్యప్పిండితో గాని, రాగిపిండితో గానీ చేసుకోవచ్చు కూడా!

5. మినప్పిండిలో సగం రాగిపిండి కలిపి వండుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజన కరంగా ఉంటాయి.

ఉప్పుడు రవ్వ లేని ఈ ఇడ్లీలే ఎక్కువ ఆరోగ్యకరం అనేది నా అభిప్రాయం. బహుశా శ్రీనాథుడు చెప్పిన ఇడ్డెనని తెలుగువారు ఇలానే వండుకొనేవారేమోనని కూడా మనం ఊహించవచ్చు. తెలుగు ఇడ్లీకి ఉప్పుడు రవ్వ అవసరంలేదని మనం సగర్వంగా ప్రకటించవచ్చు.

గిన్నెలో నీరుపోసి, ఎండుగడ్డి రెండు మూడు పొరలుగా నీటిమీద వేసి, ఆ నీటిని మరిగిస్తూ, గుప్పెడు సైజులో ఇండరీ ముద్దల్ని ఆ గడ్డిమీద వుంచితే ఆవిరిమీద అవి ఉడుకుతాయి.

లేకపోతే, నీళ్ళుపోసిన గిన్నెని ఒక గుడ్డతో మూసి, తాడుతో కట్టి, పొయ్యిమీద ఉంచి, దానిమీద ఇండరీ ముద్దలు గుప్పెడంతవి ఉంచి ఆవిరిమీద ఉడికించాలి.

ఇలా ఉడికించిన మినప్పిండిలో సగం రాగిపిండి కలిపికూడా మనం ఇండరీలను చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడంటే ఇడ్లీ పాత్రలే వచ్చాయి కాబట్టి మరింత తేలికయ్యింది.

దీన్నిబట్టి మనకి కొన్ని ముఖ్య విషయాలు అర్థం అవుతున్నాయి.

1. మన సాహిత్య గ్రంథాలు గానీ, మన శాస్త్రగ్రంథాలుగానీ ఉప్పుడు రవ్వ కలిపిన ఇడ్లీలను ప్రస్తావించలేదు.

2. ఇవి తమిళులనుంచి మనకు ఆధునిక యుగంలో సంక్రమించినవే!

3. తెలుగువారి ఇడ్డెనలు 'ఇందరీ' పద్ధతిలో తయారయినవే కాని ఈనాటి ఇడ్లీ పద్ధతిలో తయారుచేసినవి కాదు.

4. జీర్ణ శక్తిని దెబ్బతీయకుండా, బలకరంగానూ, పుష్టికరంగానూ ఉండేవిగా ఈ "ఇందరీ"లను తయారుచేసుకొన్నారు.

యోగరత్నాకరం గ్రంథంలో ఈ ఇందరీల వైద్య ప్రయోజనం గురించి ఇలా రాసింది:

"మాషేణ్ణర్యదితా బల్యా రోచి కానిలజిద్గురుః।
శుక్రలా బృంహణీ బాధ ముద్గజా ణ ల్వగుణాలాఘుః॥

మినపపిండితో తయారయిన ఇందరీని 'మాషేందరీ' అన్నారు. 'మాష' అంటే, మినుము. ఇది బలకరం. రుచిని కల్గిస్తుంది. వాతపు నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది. కొంచెం కష్టంగా అరుగుతుంది. కానీ వీర్య వర్ధకంగా వుంటుంది. పిల్లలకు బలాన్ని పెద్దలకు లైంగికశక్తిని పెంచేదిగా వుంటుంది.

పెసరపిండిలో వండిన 'ఇందరీ'ని "ముద్గ ఇందరీ" అన్నారు. ముద్గ అంటే పెసలు. మినపప్పు కన్నా పెసరపప్పు కొంచెం తేలికగా అరుగుతుంది. కానీ, తక్కువ బలకరం. మినపప్పు అంత శక్తివంతం కాదని యోగరత్నాకరంలో ఈ శ్లోకానికి అర్థం.

ఈ వివరాలన్ని ఇడ్లీకి, ఇందరీకి తేడాని మనకి సుబోధకం చేస్తున్నాయి కదా...

ఇప్పుడు ఇడ్లీల కథని పరిశీలిద్దాం:

ఇడ్లీల కథ

"వాసెన పోలి" అనే పేరుకూడా తెలుగునాట ఒకప్పుడు వాడుకలో ఉండేది. వాసెనకట్టి ఉడికించేవారు కాబట్టి! వీటూరి వాసుదేవశాస్త్రి అనే ఆయుర్వేద వైద్యుడు 1938లో 'వస్తుగుణ ప్రకాశిక' అనే వైద్య గ్రంథాన్ని రూపొందించాడు. అనేక వనమూలికలతోపాటు మన ఆచార వ్యవహారాలు, ఆహారపదార్థాల గుణాలను, వాటి ప్రభావాన్ని ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచాడు. అందులో 'ఇడ్డెన' గురించి ఆయన రాసిన వివరాలు ఇవి.

1. ఇది వాసెనపోలికి నూతనరూపం. 'ఆవిరి కుడుము' అని కూడా పిలుస్తారు.

2. దక్షిణ భారతదేశం అంతా వీటి వాడకం వుంది. కాఫీ హోటళ్ళలో ప్రధాన ఫలహార వస్తువు.

3. గత ఇరవై ఏళ్ళనుండి (అంటే 1918 నుండి) దీనికి తెలుగు నాట కలిగిన ప్రభావం, వ్యాప్తి వర్ణనాతీతం.

4. "దీనికై ప్రత్యేకముగా ఇడ్డెన పాత్రలు బయల్దేరినవి." ఈ వాక్యం వలన ఇప్పుడు మనం తింటున్న ఇడ్లీలు 1918కి పూర్వం తెలుగువారికి తెలియవనీ, ఇడ్లీపాత్రలు 70-80 ఏళ్ళనుంచే వాడుకలోకి వచ్చాయని, తెలుగువారి ఇడ్డెనలు వేరనీ మనం తేలికగానే గ్రహించవచ్చు.

5. "నాగరికతగల ప్రతి కుటుంబంలోనూ ఉదయం పూట ఇడ్డెనలు తయారు చేస్తున్నారు" అంటే, అంతకు పూర్వం ఈ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ విధానం మనకులేదు. ఉదయాన్నే ఇడ్లీ టిఫిన్ తిని తీరాలని తెలుగువాళ్ళు ఏనాడూ కోరుకోలేదు.

6. మినపప్పుని రాత్రి నీళ్ళలో నానబెట్టి, ఉదయాన మెత్తగా రుబ్బి అందులో కొంచెం వరి బియ్యం రవ్వ గాని, ఉప్పుడుబియ్యం రవ్వగాని కలిపి గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి దానిమీద ఇడ్డెనపాత్ర ఉంచి ఆవిరిమీద వండుతారు.

7. దీనిలో కొందరు పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు, అల్లపు ముక్కలు చేరుస్తారు. ఆలాచేరిస్తే కొంతమేర తేలికగా అరిగే పదార్థం అవుతుంది.

8. ఇడ్లీ తీపి- వగరు కలిసిన రుచిగా వుంటుంది. వీర్యవృద్ధికరం బలకరం. కఫ దోషాన్ని పెంచుతుంది. దీన్ని తిన్న తర్వాత వెంటనే కాఫీ తాగకూడదు.

9. ఇడ్లీలో ఉప్పుడు రవ్వ పులిసిన స్వభావం కలది కాబట్టి పాలు దానికి విరుద్ధ స్వభావం కలవి అవుతాయి. అందుకని ఇడ్లీ తిని కాఫీ/టీలు తాగకూడదు. సాంబారు ఇడ్లీ తిన్న తర్వాత అస్సలు తాగకుండా వుండటం మంచిది. అనేక ఎలెర్జీ వ్యాధులు కలగటానికి ఇది హేతువవుతుంది. ఇడ్లీ, కాఫీ రెండూ జీర్ణశక్తిని తగ్గించేవే కాబట్టి రెండింటినీ ఒకేసారి తీసుకొంటే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

ఇడ్లీలను కొబ్బరిచట్నీతోనూ, సాంబారుతోనూ తినే అలవాటుని తమిళులే నేర్పారు. ఇడ్లీల ప్రక్రియని, చట్నీ సాంబారుల్ని కూడా మనం తమిళసోదరుల నుంచే అరువు తెచ్చుకున్నాం.

మచిలీపట్నం నుంచి మార్మగోవా రైలుమార్గం పడిన తర్వాత రాకపోకలు విస్తృతంగా జరగడంతో, కన్నడం, మరాఠీ, గుజరాతీ వంటకాలు తెలుగువారికి బాగా తెలిసివచ్చాయి. మద్రాసునుంచి బెజవాడ మీదుగా రైలుమార్గం ఏర్పడ్డాక అరవవారి ఇడ్లీసాంబారులు

అలవాటయినాయి... స్వాతంత్రోద్యమ కాలంలో బెంగాలీ ప్రభావంతో శనగపిండి వంటలు బంగాళాదుంపలు, రసగుల్లా మిఠాయిలు తెలుగువారి వినియోగంలోకి బాగా వచ్చాయి.

ఇప్పుడు మనం ఇష్టంగా ఇదంతా తెలుగువారి సంపద అన్నంత ఆబగా తింటున్న ఈ విధమైన ఇడ్లీలు, దోసెలు మనవి కానేకావన్నమాట!

క్రీ.శ.920 నాటి శివకోటి ఆచార్య మొదటగా ఇడ్లీలను ప్రస్తావించాడని ఆహార చరిత్రకారులు భావిస్తున్నారు. 'వడ్డరాధన్" అనే గ్రంథంలో ఆయన "ఇడ్డలిగె" అని వీటిని పిలిచాడట. ఒక శైవ బ్రహ్మచారికి వడ్డించిన 18రకాల వంటకాలలో ఈ "ఇడ్డలిగె" వంటకం కూడ వుందట! క్రీ.శ. 1025 నాటి చాముండరాయ II అనే కన్నడంకవి రూపొందించిన "లోకోపకార" అనే కన్నడ సర్వస్వం గ్రంథంలో మినప్పిండిని మజ్జిగలో నానబెట్టి, పెరుగుమీద నీళ్ళు కలిపి గుజ్జులాగా చేసి అందులో కొత్తిమీర, మిరియాలు, ఇంగువ, జీలకర్ర కలిపి ఇడ్లీలాగా వండే ఒక వంటకాన్ని పేర్కొన్నాడు. అది కన్నడ ప్రజలు ఆనాడు తిన్న ఇడ్లీ. మూడవ సోమేశ్వరుడనే కన్నడరాజు "మానసోల్లాసం"అనే గ్రంథాన్ని రూపొందించాడు. క్రీ.శ. 1130 నాటివాడు ఈయన. గొప్ప పండితుడు కూడా! ఈయన "ఇడ్డరిక" అనే వంటకాన్ని 'మానసోల్లాస' గ్రంథంలో ప్రస్తావించాడు. మినప్పిండిని చిన్నఉండలుగా చేసి ఆవిరిమీర ఉడికించి పైన ఇంగువ- జీలకర్ర పొడి, మిరియాల పొడి చల్లుకొని తినేవాళ్లట.

క్రీ.శ. 17వ శతాబ్ది తర్వాతే మినప్పిండిలో బియ్యపురవ్వగాని ఉప్పుడు రవ్వగానీ కలిపి ఇడ్లీలు వేసే పద్ధతి అలవాటులోకి వచ్చింది. క్రీ.శ.17వ శతాబ్ది నాటి 'మత్స్య పురాణం" తమిళగ్రంథంలో "ఇడలీ" పేరుతో ఇడ్లీలను ప్రస్తావించారు.

కె.టి. అచ్చయ్య అనే ఆహార చరిత్రవేత్త "ఇండియన్ ఫుడ్" అనే గ్రంథంలో మూడు ముఖ్య విషయాలను ప్రస్తావించాడు.

1. క్రీ.శ. 1250 వరకూ మినప్పిండిలో ఉప్పుడురవ్వ కలిపే పద్ధతి లేదు.
2. రుబ్బినపిండిలో ఉప్పుడురవ్వ కలిపి ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి, పులవబెట్టి మర్నాడు ఇడ్లీలు వేసుకునే పద్ధతి ఆనాటి వాళ్లు చెయ్యలేదు.
3. అత్యధికంగా ఆవిరినిచ్చి వండే ఈనాటి పద్ధతి వాళ్ళకు తెలీదు. వాళ్ళు వాసెనమీద వండేవారు కాబట్టి ఇంత ఉష్ణోగ్రత ఇడ్లీకి పట్టదు.

పులవబెట్టిన వంటకాలను తినే అలవాటు 16వ శతాబ్ది తర్వాతే మనకు అలవాటయ్యిందని ఈ పుస్తకంలో ముందే మీ దృష్టికి తీసుకువచ్చాను. ఇడ్లీపిండిని

పులవబెట్టి తినడం అలవాటు చేసుకున్నాక, త్వరగా పులిసే స్వభావం వున్న బియ్యపురవ్వని మొదట కలిపారు. తర్వాత బియ్యాన్ని పులవబెట్టి, వాటి రవ్వ (ఉప్పుదురవ్వ) కలిపి ఇడ్లీలు వెయ్యటం మొదలుపెట్టారు. ఇదంతా ఈ రెండుమూడు వందల ఏళ్ళలో చేరిన మార్పు. ఈ మార్పుని తెచ్చింది తమిళులు. తెలుగు కన్నడ ప్రజలు తమ పాత అలవాటుని మరిచిపోయి. ఈ విధానానికి ఇలా అలవాటు పడిపోయారు.

కంచిదేవరాజు స్వామి ఆలయంలో ఇప్పటికీ కిలోన్నర బరువున్న ఇడ్లీ తయారుచేసి నైవేద్యం పెడతారట. బియ్యం, మిరియాలు, కొత్తిమీర, అల్లం, ఇంగువ, జీలకర్ర వీటిని కలిపి, తగినంత పెరుగు వేసి మెత్తగా రుబ్బి ఈ పెద్ద ఇడ్లీని ఆవిరిమీద ఉడికించి తయారుచేస్తారట. ఇందులో మినప్పిండి ఉండదు.

మినప్పిండికి బదులుగా ఇండోనేషియన్లు త్వరగా పులిసే స్వభావం వున్న సోయాబీన్లని, వేరుశనగల్ని ఉపయోగించి ఇడ్లీలు వేసుకొంటూ వుంటారు. వీటిని “కిడ్లీ” అని పిలుస్తారట. పులవబెడితే ఈస్ట్ త్వరగా ఏర్పడి పిండిపదార్థాలను విడగొట్టి, కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ విడుదలని వేగవంతం చేస్తుందని, పులిసిన ప్రక్రియని అలవాటు చేసుకున్నారు.

కానీ, ఈనాటి సామాజిక పరిస్థితులు పూర్తిగా భిన్నంగా వున్నాయి. మనుషుల్లో శారీరక శ్రమ తక్కువ. తింటున్న ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా వుంటున్నాయి. అందువలన ఇడ్లీ ద్వారా చేరే పులుపు అదనం అవుతుంది. దానితో పాటుగా అల్లప్పచ్చడి సాంబారు మరింతగా పులుపుని మన కడుపులోకి తోస్తున్నాయి. ఈ విషయాన్ని ఇడ్లీ అభిమానులు గుర్తించాలి.

“జవాంగ్ జాంగ్” అనే పరిశోధకుడు 7వ శతాబ్ది దాకా ఆవిరిమీద ఉడికించే విధానం భారతీయులకు తెలియదని పేర్కొన్నాడు. ఇది వాస్తవ దూరమైన విషయం. స్వేదన ప్రక్రియ అంటారు దీన్ని. ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీలో స్వేదన ప్రక్రియ క్రీస్తుపూర్వం కాలానికే వినియోగంలో వుంది. సిద్ధనాగార్జునుడి రసశాస్త్రం పుట్టిన తెలుగునేలకు “ఆవిరిపైన ఉడికించే ప్రక్రియ” తెలియదనడం దుస్సాహసమే!

సౌరాష్ట్రతీరంలో, ఈనాటి గుజరాత్‌లో వస్త్ర పరిశ్రమ బాగా అభివృద్ధి చెందింది. తెలుగు, తమిళ ప్రాంతాలకు చెందిన చేనేత పనివారు, సౌరాష్ట్రకు రాకపోకలు సాగించారు. వారిద్వారా మొత్తానికి గుజరాతీయులక్కూడా ఇడ్లీలు చేరాయి. క్రీ.శ. 10వ శతాబ్దిలో గుజరాత్‌లో ఇడ్లీలాంటిదే “ఇడడ” (IDADA) అనే వంటకాన్ని ఆహారపదార్థంగా తినేవారని ఒక రికార్డు చెప్తోంది.

జైనమతం ద్వారా గుజరాతి వంటకాలు చాలావరకూ తెలుగువారికి కూడా పరిచయం అయ్యాయి. వాటిగురించి ముందు ముందు మనం చర్చించబోతున్నాం.

ఇడ్లీని ఆరోగ్యవంతంగా చేసుకోవటానికి కొన్ని ఉపాయాలను పరిశీలిద్దాం:

1. మినప్పిండిలో ఉప్పుడు రవ్వకి బదులు బియ్యపురవ్వ గాని గోధుమరవ్వని గాని, జొన్న రవ్వనిగాని, మొక్కజొన్న రవ్వని గానీ ఉపయోగించి చూడండి. రుచికరమూ, ఆరోగ్యకరమూ!

2. రాగిపిండి కలిపితే అంతకన్నా ఆరోగ్యవంతమైనది ఇంకొకటి వుండదు.

3. అల్లం, కొత్తిమీర జీలకర్రలాంటి జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే వాటిని కలిపి ఇడ్లీ తయారుచేసుకోవటం మంచి పద్ధతి. మధ్యయుగాలవరకూ మన పూర్వీకులు ఇలానే తిన్నారన్న సంగతి మీరు బాగానే గమనించి ఉంటారు. మెరుగైన మేలిమి ఆహారం కోసమే కదా మన ఈ అన్వేషణ!!

ఉప్పటుండలు

భైరవ కవి తెలుగులో శ్రీరంగ మహాత్మ్యంఅనే కావ్యం రాశారు. అందులో వడ్డనకు సిద్ధంగావున్న వంటకాలలో "సారువలు, నుప్పుటుండల మేరువులున్" అని ఒక ప్రయోగం చేశాడు. ఉప్పుటుండల పర్వతాలు వడ్డనకు సిద్ధంగా వున్నాయట. అంటే, పెద్దబంతిమీద వడ్డించటానికి రాసులుగా పోసి ఈ ఉప్పుటుండలనే వంటకాల్ని వుంచారన్నమాట.

ఇవి తీపి పదార్థాలా? లేక కారపు పదార్థాలా? ఆ పేరుతో ఇప్పుడు మనం ఏదైనా వంటకం చేసుకొంటున్నామా...?

పేరుని విడదీస్తే ఉప్పు + ఉండలు అనే అర్థం వస్తోంది. ఇక్కడ 'ఉప్పు' అంటే అర్థం ఏమిటో పరిశీలిద్దాం. శబ్దరత్నాకరంలో 'ఉప్పు' అనే పదానికి "ఆవిరి పోక యుడికించు" అని ఒక అర్థాన్ని చెప్పారు. 'ఆవించటం' అనే పదాన్నికూడా ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించారు.

ఆవించటం అంటే ఏమిటి? శబ్దరత్నాకమే ఈ పదానికి చక్కని అర్థం చెప్పింది, వాసెనమీద పెట్టి ఆవిరితో పక్వంచేయటం... అని! **"కీచక తండు లంబులం బిండి గొట్టి కొట్రబోసి యుష్ఠి గొప్పలుగా చేసి యావించిన కుడుముల బానలు"** అనే కవి ప్రయోగంలో ఆవించిన అంటే ఆవిరిమీద ఉడికించిన కుడుములు నింపిన బానల గురించిన వర్ణన వుంది.

ఉప్పుటుండలు అంటే ఏమిటో ఈ వివరంతో మనకు తేలికగానే అర్థం అయిపోయింది. ఆవిరిమీద ఉడికించిన ఉండ్రాళ్ళు అని!

పెళ్ళివిందుల్లో పూర్వం ఉండ్రాళ్ళను తప్పకుండా వడ్డించేవాళ్ళు కాబోలు. ఇప్పుడంటే బిరియానీలు, పలావులు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లూ ప్రముఖంగా వుంటున్నాయి. ఆరోజుల్లో ఉండ్రాళ్ళు పులిహోర ప్రధాన వంటకాలు అయివుంటాయి. అందుకే ఉప్పుటుండల మేరువులు ఉన్నాయని కవిగారు వర్ణించారు.

ఉప్పుటుండలు లేదా ఉండ్రాళ్ళను వినాయక చవితిరోజున మాత్రమే తినాలను కోవటం తప్పే! ప్రొద్దునపూట టిఫిన్‌లాగా రెండిడ్లీ సాంబార్‌కు పరిమితం కావటం దేనికి... హాయిగా ఉండ్రాళ్ళు వండుకోవచ్చు.

'ఉప్పు' అనే పదానికి ఉక్కించటం ఉక్కబెట్టటం అనే అర్థాలు కూడా వున్నాయి. ఇప్పుడు మనకి కుక్కర్‌లు హాయిగా అందుబాటులోకి వచ్చాయి కాబట్టి ఉక్కబెట్టటం (లేక) ఆవించటం తేలిక! ఆవించటాన్ని Steaming అంటున్నాం. ఇంత చక్కని తెలుగుపదాన్ని వదిలేసుకోవటం దేనికి? గుర్తు పెట్టుకొందాం.

బియ్యపుపిండిని గాని లేదా రవ్వనిగాని ఉప్పుకలిపిన నీళ్ళలో వేసి కొంతసేపు నానబెట్టి గట్టిగా పిండి, నీటిని వేరు చేయండి. అందులో నానిన శనగపప్పుగాని, చాయపెసరపప్పుగానీ తగినంత కలుపుకోండి. మీరు రుచిగా కావాలనుకొంటే, వేరుశనగ పప్పు లేదా జీడిపప్పు కూడా కలుపుకోవచ్చు. తగినంత జీలకర్ర కూడా వెయ్యండి. కొద్దిగా మిరియాలు పైపైన నూరి కలిపితే మంచి రుచిగా వుంటాయి. ఈ మొత్తాన్ని ఉండ్రాళ్ళలాగా (కుక్కర్‌లో పెట్టి) ఆవించండి. కమ్మని పిండి తయారౌతుంది. తగినంత నెయ్యి వేసుకొని తినవచ్చు. ఇష్టం అయితే ఉండలు కట్టుకోండి. లేదంటే, ఉప్మాలాగా తినండి. ఉప్పిండి, ఉప్మాలకు మూలం ఇదే!

1. ఇది ఇడ్లీకన్న మెరుగైన ఆహారం. ఇందులో ఉప్పుడు రవ్వలేదు. అందుకని కడుపులో యాసిడ్ పెరగదు.
2. సాంబారు, కొబ్బరిచట్నీ, అల్లప్పచ్చడి, నెయ్యి కారప్పొడి ఇలాంటివి ఉండి తీరాలి ఇడ్లీ తినాలంటే! ఈ ఉప్పుటుండలకు అలాంటివి అవసరంలేదు.
3. కడుపులో మంట, గ్యాస్, కీళ్ళనొప్పులు, షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, స్థూలకాయం వున్నవారందరికీ ఇది ఇడ్లీకన్నా మంచిదే! బియ్యంపిండి, రాగులపిండి కలిపి ఈ విధంగా చేసుకొంటే రుచిగా వుంటుంది. ఇంకా ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

4. ఇడ్లీలో మినప్పిండి పాళ్ళు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఇడ్లీని తినడం అంటే, చేజేతులా ఎక్కువ కేలరీలున్న పిండిపదార్థాలను తెచ్చుకొని తినటమే! రాగిపిండి కలిపితే ఆ మేరకు ఈ ఆహారపదార్థం నిస్సందేహంగా తక్కువ కేలరీలు కలిగి వుంటుంది.

5. మినప్పిండికి వేడిచేసే స్వభావం ఉంటుంది. ఉప్పుటుండలు వేడి చేయవు. రాగిపిండితో కలిపి వండుకొంటే స్థూలకాయాన్ని పెంచవు. డైటింగ్ చేసేవారికి మేలైన ఆహారం.

6. బియ్యప్పిండి బదులుగా జొన్నలు, సజ్జల్ని కూడా వాడుకోవచ్చు.

ఏదైనా మీరు స్వంతంగా ఆలోచించి, మీకు ఇష్టమైన రీతిలో మీ ఆరోగ్యానికి అనుగుణంగా మీ ఆహార పదార్థాలను మీకై మీరు ఎంచుకోగలగాలి.

ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా తప్ప ఇంకొకటి తినేందుకే లేదన్నట్లు మనం ఎందుకుండాలి? ఇవన్నీ మనమీద ఇతర రాష్ట్రాలనుంచి వచ్చి పెత్తనం చేస్తున్నాయి. వీటి బారినుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలంటే, మన అసలైన వంటకాల్ని మనం గుర్తించగలగాలి. అందుకే ఇంత ప్రయాస!!

ఏలకి కాయలు

హంసవింశతి అనే కావ్యంలో "ఇడ్డెనలు తేనె తొలలు బుదుకులు నేలకికాయలు" అంటూ కొన్ని ఆహార పదార్థాల్ని ప్రస్తావించాడు. ఇడ్డెన (ఇడ్లీలు)లు, తేనెతొలలు (బహుశా తీపి పదార్థం) పుదుకులు (పునుగుల్లాంటివి) ఏలకికాయలు ఇలా వీటిని పేర్కొన్నాడు.

ఏలకికాయలు ఏలక్కాయ (ఇలాచి) ఆకారంలో చేసిన ఉండ్రాళ్ళే అయి వుంటాయనిపిస్తుంది. కృష్ణా గుంటూరు జిల్లాల్లో 'జిల్లేడు కాయలు' అంటారు వీటినే!

మొదట ఉండ్రాళ్ళ పిండిని తయారుచేస్తారు. కొబ్బరి+బెల్లం కలిపి నూరిన మిశ్రమాన్ని ముద్దగాచేసి దాన్ని ఉండ్రాయి లోపల వుంచి ఆవిరిమీద ఉడికిస్తారు. అంటే, ఆవిస్తారు. జిల్లేడు, వెలగ ఇలాంటివి వినాయకుడికి ప్రీతి కాబట్టి, ఆయా కాయల ఆకారంలో ఉండ్రాళ్ళను చేసి తమ భక్తిని ప్రదర్శిస్తారు తెలుగువాళ్ళు.

మౌలికంగా వినాయకుడు తెలుగువారి దేవుడు. అమరావతి మ్యూజియంలో వినాయకుడి తొలి ఆరాధనా రూపం (PROTOTYPE) ప్రతిమ వుంది. హిందూ సంస్కృతిలోకి వినాయకుడిని ఒక గణాధిపతిగా తీసుకువచ్చింది తెలుగువారేనని కొందరు

చారిత్రక వేత్తలు అభిప్రాయపడ్తున్నారు. అలాంటి తెలుగువారు తమ ఇష్టదైవమైన వినాయకునికి ఇష్టమైన వాటిని ఇష్టమైన రీతిలో వండుకోవటంలో వింత లేదు. జిల్లేడుకాయలు, వెలక్కాయలు, ఏలకికాయలు పేర్లతో వంటకాలు చేసుకొని తినడంలో ఆశ్చర్యంలేదు. వాటి ఆకారాన్ని బట్టి ఆయా కాయల పేర్లు పెట్టుకొన్నారు అంతే!

కుడుములు

కుడుములు, ఉండ్రకములు, ఉండ్రములు, ఉండ్రాళ్ళు, ఉబ్బుకుడుములు, మోదకములు- ఇలా తెలుగు ప్రజలు ఎన్నో పేర్లతో పిల్చుకున్న కుడుముల్లో అనేక రకాలున్నాయి. కుడుముల విషయంలో తెలుగువారు తరతరాలుగా స్పెషలిస్ట్‌లనే చెప్పాలి.

మినపప్పు రుబ్బి, కొద్దిగా బియ్యపుపిండిని కలిపి వాసెనమీద బిళ్ళగా వుంచి వండిన ఆహారపదార్థాన్ని కుడుము అన్నారు. ఆవిరికుడుము అనికూడ అంటారు.

బియ్యం మినపప్పు కలిపి ఒకేసారి నానబెట్టి రుబ్బి ఆవిరి కుడుము వేసుకోవచ్చు. కిలో పప్పుకి వందగ్రాములు బియ్యం కలుపుతారు. ఆ దామాషాలో చాలా తక్కువ మోతాదులో బియ్యాన్ని కలుపుతారు.

బియ్యం లేకుండా కేవలం మినప్పిండితో కుడుములు వేసుకొంటే లోపల మెత్తమెత్తగా వుంటుంది. బియ్యం కలిపినందు వలన అది మృదువుగానూ, రుచిగాకూడా వుంటుంది.

మినుములు వేడిచేసే స్వభావం కలవి కాబట్టి మినప కుడుములు కూడా వేడి చేస్తాయి. కానీ, నెమ్మదిగా అరుగుతాయి. మధ్యాహ్నంపూట ఆలస్యంగా భోజనం చేసే వారికి ప్రొద్దున పూట ఆవిరికుడుము తింటే దండిగా వుంటుంది.

'మినపప్పు' బలకరం, వీర్యవర్థకం, పుష్టినిస్తాయి. శరీరం పెరిగేలా చేస్తాయి. అందుకని స్థూలకాయం వున్నవారు తినకుండా వుండటమే మంచిది. చిక్కి శల్యమైపోతున్నవారికి పెట్టడం మంచిది.

వాత వ్యాధులున్న వారికి ఇది మేలుచేస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి వున్న వారిక్కూడా మంచిదే. మేహవాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరానికి కాంతినిస్తుంది. లైంగికశక్తిని, ఆసక్తిని పెంచుతుంది. యువతరానికి ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

ఇడి : ఇడి కుడకలు : ఇడి - అప్పమ్

తమిళనాడులో "ఇడియాప్పమ్" ప్రసిద్ధిచెందిన వంటకం. నానిన బియ్యం, తురిమిన కొబ్బరి, తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా పంచదార కలిపి, బాగా దూదిలా రుబ్బి చక్రాలగిద్దలతో

సన్నగా సేమ్యాలాగా గుండ్రంగా ఇడ్లీ పళ్ళెం గుంటల్లో వత్తి వాటిపైన మళ్ళీ కొబ్బరి తురుము, పంచదార చల్లి ఆవిరిమీద ఉడికిస్తారు. ఈ Steamed Rice Noodles ఉడికించిన సేమ్యాలాంటి వంటకాన్ని "ఇడి-అప్పమ్" అని పిలుస్తారు. శ్రీలంకలో 'స్ప్రింగ్ హోపర్స్' పేరుతో దీన్ని వండుకొంటారు.

ఒక విధంగా ఇది తీపి ఇడ్లీ. అలాగని మరీ తియ్యగా వుండదు. దీనికోసం చట్నీ, సాంబారు అవసరంలేదు. కొబ్బరిపాలతోగాని, తియ్యని పాలతోగాని వీటిని తింటారు. ఎదిగే పిల్లలకు ఇది మంచి ఆహారం. ఇష్టంగా తింటారు. కేలరీలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

ఇక్కడో ముఖ్య విషయం చెప్పాలి-

పిల్లలు 'నూడిల్స్' అంటే చాలా ఇష్టపడతారు. నూడిల్స్ బజార్లో దొరికేవన్నీ మైదాపిండితో చేసినవి. వాటికన్నా ఇలా బియ్యపుపిండితో చేసిన నూడిల్స్ ఎక్కువ గుణవత్తరంగా వుంటాయి.

మీ పిల్లలకు ఇడ్లీ ఆకారంలో వండిన ఈ నూడిల్స్ నచ్చకపోతే, ఇలా వండిన 'ఇడి-అప్పమ్'ని ఉప్మాలాగా తాలింపుపెట్టి, స్వల్పంగా మషాలా పొడి వేసి వడ్డించండి. తప్పకుండా ఇష్టంగా తింటారు.

ఇడి, ఇడికుడుము, ఇడికుడుక- అనేపేర్లు, సమానార్థకాలని నిఘంటువులు పేర్కొంటున్నాయి. 'ఇటి' అంటే బియ్యప్పిండి. ఇటితో చేసినది ఇడి, ఇడికుడుము అయ్యాయి. ఇడ్డెను, ఇడ్లీ పేర్లకు ఇదే మూలపదం! "ఇటియప్పమ్" అనేపేరు 'ఇటితో చేసిన అప్పం' అనే అర్థంలో ఏర్పడింది. దీన్ని తమిళులు 'ఇడియాప్పమ్' అని పిలుస్తారు.

హంసవింశతి అనే కావ్యం 16-17 శతాబ్దాల కాలం నాటిది. అందులో **"ఏలకికాయలు వెన్న మెరుంగులు నిడికుడకలు పడికుడకలు-"** అని కొన్ని ఆహార పదార్థాల పేర్లు చెప్తూ ఇడికుడకల్ని పేర్కొన్నాడు.

'ఇడి' అంటే "ఆవిరిమీద వండిన బియ్యపుపిండిని చక్రాలగిద్దలలో వేసి తామర నూలిపోగంత సన్నంగా వత్తిన సేమ్యావిశేషం" అని శబ్దరత్నాకరం, సూర్య రాయాంధ్ర నిఘంటువు మొదలైన నిఘంటువులు పేర్కొంటున్నాయి.

కాశీఖండంలో శ్రీనాథుడు **"బుడుకులు నడుకులు నిడియుఁ జలిమిడి యును-"** అంటూ 'ఇడి' అనే వంటకాన్ని ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించాడు. సేమ్యా ఇడ్లీలాగా వండి తింటారు దాన్ని!

"ఇడియాప్పమ్" చేసుకోండి ఇలా : ఆ కేరళా వారి ఉదయం పూట ఉపాహారాన్ని మనమూ చేసుకోవచ్చు. ఆ విధానాన్ని పరిశీలించండి.

ద్రవ్యాలు : బియ్యప్పిండి-ఒకకప్పు, నీళ్ళు-ఒకకప్పు, నెయ్యి (వెన్న)-1 స్పూను (కావాలనుకొంటేనే), ఉప్పు-తగినంత, కొబ్బరికోరు-అరకప్పు

పద్ధతి :

1. వీటిని ఆవిరిమీద ఉడికిస్తారు కాబట్టి ఇవి కచ్చితంగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే. నూనెలో వేయించలవలసిన అవసరంలేదు కాబట్టి.
2. ఒక పాత్రలో కప్పు నీళ్ళుపోసి మరిగించండి. ఉప్పు, నెయ్యి కూడ ముందే కలపండి.
3. నీళ్ళు తెర్లటం మొదలైన తర్వాత బియ్యంపిండి వేసి తేలికగా ఉడకనివ్వండి. బియ్యంపిండి వెయ్యగానే మంట ఆర్పేయాలి.
4. ఇడ్లీపళ్ళెం తీసుకొని, ఇడ్లీ గుంటకు కొద్దిగా నెయ్యి రాసి ఉడికిన ఈ బియ్యంపిండిని చక్రాల గిద్దలలో వేసి ఇడ్లీ పళ్ళెం గుంటలో గుండ్రంగా వత్తండి. దానిమీద కొద్దిగా కొబ్బరికోరు చల్లండి. కొబ్బరికోరుని మూస్తూ మళ్ళీ బియ్యంపిండి, మళ్ళీ కొబ్బరికోరు, మళ్ళీ బియ్యంపిండి- ఇలా రెండు పొరలుగా కొబ్బరికోరు 'ఇడియాప్పమ్' లోపల ఇమిడేట్లు చేయాలి. ఆ తర్వాత ఇడ్లీని ఉడికించినట్లు దాన్నీ ఉడికించటమే!
5. కొబ్బరికోరుని బాగా మిక్సీపట్టి మంచిగుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటిపాలు దిగుతాయి. అందులో పంచదార కలిపి, యాలకులపొడి వేసుకొని ఈ కొబ్బరి పాలతో ఇడియాప్పమ్ తింటారు.

ఒక విధంగా ఇది ఇడ్లీకన్న మెరుగైన ఆహారం. ఈ వివరాలు చూడండి.

1. ఇడ్లీ తయారీకి ఉప్పుడురవ్వ, మినప్పిండి కావాలి. ఉప్పుడు రవ్వ అంటే పులిసిన బియ్యపు (Fermented Rice) రవ్వ. పులిసిన ద్రవ్యం ఏదైనా సరే కడుపులోకి వెళ్ళి, పైత్యాన్ని, యాసిడ్‌ని పెంచుతుంది. ఇడ్లీకూడా అదే చేస్తుంది. ఇడ్లీ మనం అనుకొన్నంత సర్వలక్షణ సమన్వితమైన ఆహారం కాదు. ఇడియాప్పమ్ ఇలా ఇబ్బంది కల్గించదు.
2. మినప్పిండి ఈ రోజుల్లో చాలా ఖరీదైన పదార్థం. కిలో మినప్పప్పు కిలో బియ్యానికి నాలుగురెట్లు రేటు పలుకుతుంది. పైగా వేడి చేస్తుంది. దాన్ని

నానబెట్టటం, రుబ్బటం ఇవన్నీ ఒక రోజుముందే చేపట్టవలసిన ప్రక్రియ. ఇడియప్పమ్‌లో మినప్పిండిలేదు.

3. అప్పటికప్పుడు తలుచుకోగానే ఇడ్లీ తయారుకాదు- ఇడియాప్పమ్ తయారౌతుంది.

4. ఉప్పుదురవ్వ, మినపప్పు మిశ్రమంగా వున్న ఇడ్లీలో కేలరీలు ఎక్కువ శాతం వుంటాయి. ఇడియాప్పమ్ తక్కువ కేలరీలు కల్గినదే!

5. ఇడియాప్పమ్ బియ్యప్పిండితో తయారౌతుంది. అది ఇళ్ళలో రెడీగా వుండేదే! కాబట్టి దాని తయారీకి ముందుగా పడవలసిన ప్రయాశ ఏమీ వుండదు.

6. ఇడ్లీని ఇడ్లీగా తినలేం మనం. నెయ్యి కారప్పొడి కావాలి. అల్లప్పచ్చడి కావాలి. చట్నీ కావాలి. సాంబారు కావాలి. అవి లేకపోతే ఇడ్లీని తినటం సాధ్యం కాదని మన నమ్మకం. కానీ, ఇడియాప్పమ్ అవేవీ లేకపోయినా, చల్లారినా తినగలిగిన పదార్థం.

7. ఇడియాప్పమ్‌ని తమిళులే ప్రారంభించినా కేరళీయులు వ్యాప్తిలోనికి తెచ్చారు. లేతకొబ్బరి వాడుకొంటే ఎలాంటి అపకారమూ వుండదు.

8. మినప్పిండి స్థూలకాయాన్ని పెంచుతుంది. ఇడ్లీలు డైటింగ్ చేసేవారికి మంచివికాదు. ఇడియాప్పమ్ డైటింగ్ చేసే వారుకూడా తినదగిన పదార్థం. కొబ్బరి వాడకాన్ని కాస్త తగ్గించుకొంటే ఇడ్లీకన్న ఇడియాప్పమ్ చాలా రెట్లు మేలుచేసేదే!

రాగి ఇడియాప్పమ్

షుగర్ వ్యాధితో బాధపడేవాళ్ళు, స్థూలకాయంతో బాధపడేవాళ్ళూ, పేగుపూతతో బాధపడేవాళ్ళూ మినప్పిండినీ, వరిపిండిని సాధ్యమైనంత వదిలేయాల్సిన అవసరం వున్నమాట నిజం.

పైగా ఏభయ్యేళ్ళు దాటిన తర్వాత స్త్రీ పురుషులకు కాల్షియం అవసరం పెరుగుతుంది. అందుకని ఎక్కువ కాల్షియం అందుబాటులో రావటానికి బియ్యప్పిండి బదులుగా రాగిపిండితో ఇడియాప్పమ్ చేసుకొంటే ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది కదా!

మీరుకూడా ఆలోచించండి!!



S7

రుచులలో అపురూపాలు - అప్పాలు

భారతదేశంలో అప్పాలకు వేల సంవత్సరాల చరిత్ర వుంది. దేశం యావత్తూ ఇష్టంగా తిన్న ఆహారపదార్థం అది!

ప్రజలు తమ భగవంతుడికి ఏది ప్రధానమైన నైవేద్యంగా పెడతారో అది ఆ ప్రజల ప్రధానమైన ఆహారంగా మనం భావించవచ్చు. ఋగ్వేద కాలంలో ఋషులు తమ ఋక్కులలో ఏ ఆహారపదార్థాలను స్వీకరించవలసిందిగా తమ దేవతలను ఆహ్వానించారో అవి ఋగ్వేద కాలంనాటి ప్రజలు ఇష్టంగా తిన్న ఆహారం అనుకోవాల్సి ఉంటుంది!

'అపూపాలు' అని అలా పదేపదే ఋగ్వేదంలో ప్రస్తావించబడిన అమిత బలకరమైన ఆహారం - ఈ అప్పాలే!

అప్పాల్ని తీపిగానూ చేసుకోవచ్చు. కారంగానూ చేసుకోవచ్చు. అందులో మేలు కల్గించే అంశాల్ని చేర్చి, మేలు కల్గించే రీతిలో తయారుచేసుకోవడంలో మన తెలివితేటలు ఆధారపడి ఉన్నాయి. అప్పాల గురించిన కొన్ని విశేషాలు పరిశీలిద్దాం... ఆరోగ్యానికి మేలు కల్గించే దృష్టికోణంలోంచి!!

ఆప్పం లేదా అప్పం అంటే...
ఒకవిధమైన 'దిబ్బరొట్టె'!

పెనంమీద వేసి కాలుస్తారు. పెనాన్ని పెంకు' అనికూడా పిలుస్తుంటారు కొన్ని ప్రాంతాల్లో. మట్టితో పెంకు ఆకారంలో చేసిన పెనాలను రొట్టెలు కాల్చుకోవటానికి ఒకప్పుడు బాగా ఉపయోగించి వుండేవారేమో...

అప్పం, ఆప్పం అని తమిళులు పిలుస్తుంటారు. మనం కూడా అప్పాలని చేసుకొంటూ వుంటాం.

తమిళప్రజలు, కేరళీయులు 'అప్పం' రొట్టెల్ని ప్రొద్దునపూట ఉపాహారంగా తింటూ వుంటారు. ఇందులో మాంసం కూరని నంజుకొని తినే అలవాటుకూడా వుంది. కేరళీయులు దీనిని- కొబ్బరిపాలతో ఎక్కువగా తింటూ వుంటారు. తమిళ సంగం సాహిత్యంలో ఆప్పాల్ని పాలలో ముంచుకొని తినేవారని వర్ణన వుంది.

అప్పాల్ని సముద్రం ఒడ్డున చిన్న వ్యాపారులు బుట్టలో పెట్టుకొని అమ్మేవారని 'శిలప్పదికారం' కావ్యంలో వుంది. దీన్నిబట్టి ఆప్పాలనేవి దోసెల్లాంటివి కావనీ, నిలవబెట్టుకొని తినే చక్రాలు లేదా చెక్కల్లాంటివనీ అర్థం అవుతోంది.

వేదకాలంలో "అపూపం" అనే వంటకం వుండేది. మట్టి పెనంమీదో, కాలుతున్న పిడకమీదో కాల్చుకున్న రొట్టెని 'అపూపం' అన్నారు. అపూపం అంటే రొట్టె. కరంభ లేదా సత్తు అంటే పిండి. ఇందులో నెయ్యివేసి పిసికి ముద్దలాచేసి వత్తి కాల్చిన రుచిగల పదార్థం అపూపం. పూప. పువా అనే పిలుపులు కూడా వున్నాయి. "మాల్పువా" పేరుతో తీపికలిపి, కాల్చిన లేదా వేయించిన రొట్టెల్ని ఇప్పటికీ మనం తింటున్నాం. 'మాల్ పూరి' అంటే ఇదే!

ఈ 'అపూప' పదమే దక్షిణభారతీయ ద్రావిడ భాషలలో అప్పం, అప్పం గా మారిందని ఒక ఊహ. బౌద్ధుల కాలంలో "కనపూవమ్" అనే వంటకం వుండేదట. దాన్ని ఎలా చేసేవారో తెలియదు.

అపూపాలు, అప్పచ్చులు, పప్పులు, పూపలు అని ఎంతో ఆప్యాయంగా మన తెలుగు ప్రజలు, తరతరాలుగా తిని ఆనందించిన వంటకాలు ఇవి. వీటిని మైదాపిండితో గానీ,

గోధుమపిండితో గానీ తయారుచేస్తారు. కొంచెం గోధుమపిండి కొంచెం బియ్యప్పిండి కలిపి కూడా అప్పాలు చేస్తుంటారు. కొబ్బరికోరు కూడా కలుపుతుంటారు రుచి కోసం!

తీపి కోసం బెల్లాన్నిగాని, పంచదారగాని దేన్నయినా ఇష్టప్రకారం వాడు కోవచ్చు. నెయ్యివేసి కాల్చినవి నూనెలో వేయించిన వాటికంటే రుచిగా వుంటాయి. గుణకరం. ఇది యుగయుగాలుగా వస్తున్న తెలుగు పిండివంట అని వస్తుగుణ ప్రకాశిక అనే వైద్యగ్రంథం వీటి గురించి ప్రశంసించింది.

వాటి ఔషధ ప్రయోజనాలివి:

1. రుచికరం, బలకరం. తుష్టిని, పుష్టిని కల్గిస్తాయి.
2. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి.
3. వాత, పైత్య దోషాల్ని పోగొడతాయి.
4. ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. ఆకలిని చంపుతాయి. ఇవి తిన్న తర్వాత ఇంక అన్నం తినబుద్ధికాదు. కడుపు నిండినట్టు వుంటుంది.
5. అతిగా తింటే నీళ్ళ విరేచనలౌతాయి. కడుపులో నొప్పి, పోట్లు కలుగుతాయి.
6. అప్పాలు తినగానే వేడినీళ్ళు తాగితే దప్పిక వుండదు (లేదా) ఉప్పు కలిపిన వేడి వేడి గంజి లేదా జావతాగితే అప్పాలు ఎక్కువగా తిన్న దోషానికి విరుగుడుగా పని చేస్తాయి.

అప్పాలు చేసుకోవడానికి ఇవి కావాలి :

బియ్యంపిండి-అరకప్పు, గోధుమపిండి-ఒకకప్పు, పంచదార / బెల్లం-ఒకటిన్నర కప్పులు, నెయ్యి-రెండు కప్పులు, కొబ్బరికోరు-పావుకప్పు, ఏలకుల పొడి-తగినంత.

1. మొదట బెల్లాన్ని కరిగించి పాకానికి వచ్చేట్లు చేయాలి.
2. అందులో బియ్యంపిండి, గోధుమపిండి మిశ్రమాన్ని కలిపి పదినిముషాల సేపు సన్నసెగన ఉమ్మగిలనివ్వాలి.
3. ఒక చెంచా నెయ్యి, ఏలకుల పొడి, కొబ్బరికోరు అందులో కలపాలి.
4. అన్నింటినీ కలిపి బాగా మర్దిస్తే, ''చలిమిడి'' లాంటి పదార్థం తయారౌతుందికదా దాన్ని చిన్న వుండలుగా చేసుకోవాలి.

5. అప్పడాలకర్రతో ఈ ఉండని గుండ్రంగా వత్తాలి.

6. ఇప్పుడు మరుగుతున్న నూనెలోగాని, లేదా కాల్తున్న పెనంమీద నెయ్యివేసి గాని బాగా వేగనివ్వాలి.

7. నూనెలో వేయిస్తే "అరిశ"లాగా వుంటుంది. పెనంమీద కాలిస్తే బొబ్బట్టు లాగా వుంటుంది.

8. అరిశెకీ దీనికీ తేడా ఏముందని ఆలోచిసున్నారా? వాడుతున్న పిండిలో తేడావుంది. వేయించే విధానంలో తేడావుంది.

మొత్తంమీద అప్పాలను అనేక రకాలుగా కాల్చుకొంటారని మనకి అర్థం అవుతోంది.

1. **ఋగ్వేద కాలంలో అపూపాలు :** క్రీ.పూ. 2,000 సంవత్సరాలకు పూర్వం ఉత్తర భారతదేశంలో సప్తసింధు ప్రాంతంలో నివసించిన ఆర్యులు తయారు చేసుకున్న ఒక విధమైన తందూరి రొట్టెలు ఇవి. తీపి కలిపిన తందూరి రొట్టెలు కావచ్చు.

   ఆనాటి ప్రజలకు గోధుమలు తెలుసు. బార్లీ తెలుసు. బార్లీ గింజలనే యవధాన్యం అని పిలిచారని భావిస్తున్నారు. నెయ్యి, వెన్న లేదా పాలకోవాలో తీపి కలిపి పట్టించి కాల్చిన రొట్టెలు ఇవి. ఆ తర్వాత ఈ అపూపాలు బెంగాలీ భాషలో పూప, పువా, మాల్‌పువా పదాలుగా మారి దేశం అంతా వ్యాపించాయి. తెలుగువాళ్ళు "మాల్‌పూరి" అని పిలుస్తున్నారు.

2. **కావ్- అప్పం :** నాపరాయిని బాగా ఎర్రగా వేడి చేసి దానిమీద ఎర్రగా నెయ్యి పట్టించిన రొట్టెని "కావ్- అప్పం" అని కేరళ ప్రాంతంలో పిలుస్తారు. ఒక విధమైన బట్టర్ నాన్ లాంటిది ఇది.

3. **ఏలి- అప్పం :** నానినబియ్యం, అందులో కొబ్బరికోరు, పనసపొట్టు, బెల్లం కలిపి మెత్తగా రుబ్బి ఆ పిండిని అరిటాకులో వుంచి గుండ్రటి పొట్లాం కట్టి ఆవిరిమీద ఉడికించిన 'ఉండ్రాయి'ని "ఏలి- అప్పం" అంటారు. ఏలి అంటే ఆకు!

4. **పొట్టెక్కలు :** "ఏలాప్పం" లాంటిదే కోనసీమలో పనస ఆకులలో చుట్టి తయారు చేస్తుంటారు. పొట్టెక్కలు అంటారు వీటిని. శంకు ఆకారంలో ఉంటాయి. ఒక విధమైన కమ్మని రుచి, సుగంధం ఈ పనస ఆకుల వలన వీటికి దక్కుతుంది.

5. **నాయి అప్పం :** కేరళలో అరిశల్ని 'నాయి- అప్పం' అని పిలుస్తారు 'నాయ్యాప్పం' అనేది తీపి కలిపిన బియ్యప్పిండి వంటకం.

6. **కుజవ్ అప్పం :** గొట్టం ఆకారంలో వండిన కేరళ వంటకం. కుజవాప్పం అంటారు!

7. **అచ్చ్- అప్పం :** 'అచ్చ్' అంటే అచ్చు. గులాబీపూలు తయారు చేసుకోవటానికి 'గుత్తి'ని ఉపయోగిస్తాం మనం. గుండ్రని వంకీల ఆకారంలో ఉండి, పొడుగైన కాడ వుంటుంది. దాన్ని 'అచ్చు' అంటారు. దీన్ని పిండిలో ముంచి తీసి కాగే నూనెలో ముంచుతారు. పిండి ఊడి నూనెలోకి చేరి వేగుతుంది. కోస్తా జిల్లాల్లో వీటిని గులాబీలంటారు. గులాబి గుత్తిని ఇందుకుపయోగిస్తారు. తీపి, కారం రెండు రుచుల్లోనూ చేస్తారు.

సజ్జప్పాలు

పేరుకే సజ్జప్పాలుగానీ, మనవాళ్ళు మైదాపిండి, బొంబాయిరవ్వలతో వీటిని చేస్తున్నారు. లోపల సజ్జపిండి+బెల్లం కలిపి నూరిన మెత్తని గుజ్జుని వుంచి, గోధుమపిండితో అప్పడం వత్తి, అందులో సజ్జపిండి బెల్లం మిశ్రమాన్ని వుండగా చేసి వుంచి, అప్పడాన్ని మూసి, మళ్ళీ గుండ్రంగా వత్తి బొబ్బట్లు కాల్చినట్లు కాల్చుకుతింటే అది సజ్జప్పం.

మనం బొంబాయిరవ్వ పంచదార కలిపిన మిశ్రమాన్ని మైదాపిండి అప్పడంలో వుంచి, వత్తి, నూనెలో వేయించి సజ్జప్పం అనుకొని తింటున్నాం.

క్రీ.పూ.1100 నాటికే సజ్జలతో మనవాళ్ళు వంటకాలు చేసుకొన్నట్లు దాఖలాలున్నాయి. సజ్జలతోగాని, జొన్నలతో గాని చేసిన రొట్టెల్ని 'భాక్రీ' అంటారు. సజ్జపిండితో చేసిన అప్పం కాబట్టి సజ్జప్పం. అప్పడం పద్ధతిలో సజ్జరవ్వతోగాని, పిండితోగాని వండితే అది నిజంగా విలువైన రోజువారీ ఆహారపదార్థం అవుతుంది. దాన్ని విలాసవంతమైన స్వీట్‌గా మార్చేయడం వలన అది అల్పాహారమే అయ్యింది గాని, అసలైన ఆహారపదార్థం కావడంలేదు.

సజ్జల్ని మొక్కగట్టి, ఎండించి, మరపట్టిస్తే అందులో ప్రొటీను పదార్థం చాలా ఎక్కువగా అందుతుందని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు. సజ్జల్ని కోళ్ళకు మేతగా వేసేందుకో, పశువులకు దాణాగా వేసేందుకో మాత్రమే ఉపయోగిస్తారని ఇన్నాళ్ళూ మన వాళ్ళు అనుకొన్నారు. కానీ, మనతాత ముత్తాతలు "సజ్జబువ్వ" తినే మహాబలిష్టంగా ఎదిగారు. అంచేత, సజ్జల్ని మనం ప్రధాన ఆహార పదార్థంగా ఉపయోగించుకోవడం ఎలాగా...!

అనే విషయాన్ని బాగా ఆలోచించడం అవసరం. జొన్నల్ని, సజ్జల్ని కలిపి తయారుచేసిన రోటీల్ని 'భాక్రీ' అని పిలుస్తారు. రాగి పిండితో సజ్జపిండి కలిపి "ముద్ద" లాగా చేసి కన్నడిగులు రకరకాల వంటకాలు చేస్తారు.

సజ్జప్పాలను ఈ విధంగా చేసుకోవచ్చు.

1. బెల్లాన్ని కరిగించి పాకానికి వచ్చేట్లు చేయాలి.
2. సజ్జపిండిని బాగా మెత్తగా జల్లించుకోవాలి. అందులో కావాలనుకొంటే రాగిపిండి కలపండి. లేదా బియ్యంపిండి మెత్తగా జల్లించి సగపాలు కలపండి. ఇవి రెండూ కాకుండా గోధుమ పిండికూడా కలుపుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని బెల్లం పాకంలో వేసి బాగా కలియబెట్టాలి.
3. ఇష్టమైన వాళ్ళు కొంచెం కొబ్బరికోరు, ఏలకుల పొడి, పచ్చకర్పూరం లాంటివి తగుపాళ్ళలో కలుపుకోవచ్చు. కొబ్బరికోరు నేతిలో వేయిస్తే రుచిగా వుంటుంది.
4. ఇప్పుడు సజ్జల చలిమిడి తయారయ్యింది. దీన్ని చిన్న వుండ తీసుకొని గుండ్రంగా వత్తి కాల్తున్న పెనంమీద వేసి కాల్చిన రొట్టె సజ్జప్పం.

ఇది ఎదిగే పిల్లలకు మంచి ఆహారం. స్కూలునుంచి ఇంటికి వచ్చిన వాళ్ళకి వెంటనే పెట్టదగిన ఆహారం. తయారీకి ఎక్కువ సమయం పట్టదు.

సొరకాయ అప్పాలు

'అప్పాలు' తీపిగానేకాదు కారంగా కూడా చేసుకోవచ్చు. సొరకాయని బాగాకోరిన తురుము, పచ్చిమిరపకాయలు నూరిన గుజ్జు, తగినంత ఉప్పు కలిపిన మిశ్రమానికి తడికి సరిపడినంత బియ్యప్పిండి చేర్చి చపాతిపిండి కలిపినట్లు కలపండి. అప్పడంలాగా వత్తి నూనెలో వేయించుకోవచ్చు. లేదా పెనంమీద నెయ్యివేసి కాల్చుకోవచ్చు.

"అప్పాలు అంటే మధ్యలో మెత్తగావుండి చుట్టూ బంగారపు రంగులో బాగా కాలిన రొట్టె" అని కె.టి.అచ్చయ్య ఒక నిర్వచనం రాశారు.

నూనెలో వేయించడంకన్నా పెనంమీద కాల్చడమే మంచిది.

సొరకాయతోనేకాదు, ఇతర కూరగాయలతోకూడా మీ యుక్తిననుసరించి ఇలాంటివి చేసుకోవచ్చు. మీలో ఒక క్రొత్త ఆలోచన ప్రేరేపించడమే ఈ పుస్తకం లక్ష్యం. ఇది వంటల పుస్తకం కాదు. కాబట్టి, మీ ఊహని కూడా జోడించండి! మేలైన వస్తువుల్ని మేలైన రీతిలో కలిపి మేలైన వంటకాల తయారీ గురించి ఆలోచించండి!!

అంగార పొలియలు- బొబ్బట్లు

శ్రీనాథుడు నిప్పట్లు, అంగార పొలియలు రెండింటినీ పేర్కొన్నాడు.

అంగార పొలియ, అంగర పొలియ. అంగపూవియ అంగార పోళిక, అంగరొట్టె అంగరుల్లె... ఇలా చాలా పర్యాయపదాలు ఈ 'అంగార పొలియ' వంటకానికి వున్నాయి.

అంగార (నిప్పు)+పోలి(క) (య)-(రొట్టె) అనే అర్థంలో నిప్పుమీద కాల్చిన రొట్టెని అంగార పొలియ అన్నాడని మనం ఊహించవచ్చు. మరి నిప్పట్టుకీ, అంగార పొలియకీ తేడా ఏమై వుంటుంది...

మరికొంత విశ్లేషణ చేసి చూద్దాం.

అసలీ 'పొలి' అంటే ఏమిటి?

మనం 'చపాతి' అని పిలుస్తున్న దానిని మరాఠీలో ఇప్పటికీ పోలె అనే పిలుస్తారు.

గోధుమపిండిని తడిపి ముద్దగా చేస్తే దాన్ని 'పోలి' అంటారు. 'పోలి' తో చేసిన రొట్టె 'పోలిక' అయివుంటుంది. ఈ పోలిక పదమే పర్షియన్ భాషలో పుల్కాగా మారి మళ్ళీ భారతీయ భాషల్లోకి చేరి వుంటుందేమోనని నా భావన.

ప్రాకృత భాషలో "పోలి-ఆ" పదమే తెలుగులో 'పోలి', సంస్కృతంలో పోలిక అయ్యిందని భాషావేత్తలు చెప్తారు.

బసవ పురాణంలో "పోలె" వంటకం ప్రస్తావన వుంది.

"కె.టి.అచ్చయ్య" ఎ హిస్టారికల్ డిక్షనరీ ఆఫ్ ఇండియన్ ఫుడ్ గ్రంథంలో పోలి (లేదా) పోలిక అంటే 'Pan fried with a parats stuffed with a ground paste of dhal (usually mung) and Jaggery to yield a soft mildly sweet product, eaten hot or cold with milk or ghee-' అని పేర్కొన్నారు.

ఇది బొబ్బట్టు అని మనం పిల్చుకొనే వంటకానికి సంబంధించినదిగా అర్థం అవుతోంది. 12వ శతాబ్దినాటి 'మానసోల్లాస' కన్నడ గ్రంథంలో పోలిక (లేక) పహలిక అనీ, 1222 నాటి పార్శ్వనాథ పురాణం కన్నడ గ్రంథంలో 'హోలిగె" అనీ పేర్కొన్న వంటకం ఇదేనని ఆయన అభిప్రాయపడ్డాడు. పూరిగె, హోరిగె అనేవి ఇంకా అంతకుమునుపు కాలానికి చెందిన అతి పురాతన పదాలని, వాటిని పోలిక, హోలిగె అనేపదాలు అతిక్రమించి వచ్చాయనీ అచ్చయ్య వివరించారు.

"పూర్ణపోలి" అనే వంటకంకూడా వుండేదని ఇది 'పోలి'లాంటిదే కావచ్చని, మానసోల్లాసంలో దీని ప్రస్తావన వుందనీ ఆయన చెపుతూ, మినప్పిండి లేదా పెసరపిండి బెల్లం మిశ్రమాన్ని గోధుమపిండితో కలిపి కేక్‌లాగా బేకింగ్ ప్రక్రియలో వండేవారని, ఇది పార్శీల వంటకం కావచ్చనీ భావించాడు. కానీ, బొబ్బట్లు తెలుగువారి వంటకమే! కన్నడవాళ్ళు వీటిని 'పోలి' అనే వ్యవహరిస్తున్నారు. 'అంగార పొలియ' అనే పదానికి బొబ్బట్టు అనేది తెలుగు సమానార్థకం కావచ్చు. మరాఠీవాళ్ళు కన్నడంవాళ్ళు "ఒబ్బట్టు" అనికూడా అంటారు. కొంకణి ప్రాంతంలో పూరణ పోలి' అనికూడా అంటారు. "పరుప్పు పోలి" అనే పేరుతో కూడా కన్నడిగులు పిలుస్తుంటారు.

మనం పూర్ణాలు లేదా పూర్ణం బూరెలు చేసుకొంటాం. వత్తుకునిగాని, వత్తకుండ గాని నూనెలో వేయిస్తే అవి పూర్ణం బూరెలు. వత్తి పెనంమీద కాలిస్తే వాటిని బొబ్బట్లు, పూరణపోలీలు- అంటున్నాం. వత్తి, నేరుగా నిప్పులమీద కాలిస్తే వాటిని "అంగార పొలియలు", అని అంటారు.

బొబ్బట్లు లోపల కొబ్బరికోరు కలిపిన బెల్లం మిశ్రమం వుంచితే దాన్ని "కాయి హొలిగె" అని కన్నడంవారు పిలుస్తారు. 'టెంకాయి పూర్ణం' అనికూడా అంటారు.

'బెల్లం' బదులుగా పంచదారని మెత్తగా విసిరి మహారాష్ట్రలో బొబ్బట్లు చేస్తారు.

కన్నడ 'పూరణ పోళి' తయారుచేసే విధానాన్ని ఇక్కడ ఇస్తున్నాను పరిశీలించండి.

ముందు ఇవి సమకూర్చుకోండి:

గోధుమపిండి ఒకకప్పు, చిటికెడు పసుపు, తగినంత ఉప్పు, రెండు చెంచాల నెయ్యి, కావలసినన్ని నీళ్ళు, వేయించటానికి కొద్దిగా నెయ్యి లేదా నూనె అదనంగా, ఒకటిన్నర కప్పు బెల్లం, ఒకటింపావు కప్పు శనగపిండి, ఏలకులపొడి తగినంత.

- మొదట రెండు చెంచాల నెయ్యివేసి గోధుమపిండిని ఉప్పుని కలిపి నీళ్ళతో తడిపి మెత్తని ముద్దలాగా చేసి తడి గుడ్డకప్పి ఉంచండి.
- బాగా నానిన ఆ పిండిలో మళ్ళీ ఐదారు చెంచాల నూనె వేసి బాగా మర్దించి మళ్ళీ తడిగుడ్డ కప్పి వుంచండి. కనీసం నాలుగు గంటలసేపు ఈ పిండి నాని వుంటే బావుంటుంది.
- కుక్కర్‌లో శనగపిండిని మెత్తగా గుజ్జులాగా అయ్యేట్లు వండండి.

- అందులో బెల్లం ఏలకుల పొడి కలిపి మిక్సీ పట్టండి. శనగపిండి బెల్లం మిశ్రమం ముద్దలాగా వుండాలి. పలుచగా వుండకూడదు గుర్తుపెట్టుకోండి.
- ఈ బెల్లం మిశ్రమాన్ని చిన్నచిన్న ఉండలుగా చేసి పక్కన పెట్టుకోండి.
- గోధుమపిండితో అప్పడం వత్తినట్లు గుండ్రంగా వత్తి, అందులో బెల్లం మిశ్రమం చేసిన ఉండని వుంచి పూర్తిగా ఆ ఉండని కప్పుకొనేట్లు చుట్టండి. పిండి లీక్ అయి బైటకు రాకుండా గుండ్రంగా వత్తండి.
- దాన్ని పెనంమీద కాల్చండి. ఇదే కన్నడంవారి పూర్ణపోలి. మనం బొబ్బట్టు అని పిల్చేది దీన్నే.

తెలుగువాళ్ళు శనగపప్పుని ఉడకపెట్టి బెల్లంవేసి మెత్తగా రుబ్బుతారు. ఇదే మంచిది. ఎందుకంటే, బజార్లో దొరికే శనగపిండి స్వచ్ఛతని మనం నమ్మలేం కదా! మైదాని వాడకండి సాధ్యమైనంతవరకూ గోధుమపిండి లేదా రాగిపిండిని వాడండి!

పాల పోలీలు

కన్నడ ప్రాంతంవారు పాలపోలీలు కూడా చేస్తారు. నాలుగు కప్పులు పాలు, నాలుగు చెంచాల నెయ్యి 2 కప్పులు రవ్వ (మీకు ఇష్టమైన ధాన్యపురవ్వ) ఇవన్ని కలిపి పూరీలాగా వత్తి, పెనంమీద గాని నూనెలోగాని వేయించి, పంచదార, ఏలకులపొడి వేసి కాచిన పాలలో నానబెట్టి వీటిని తయారుచేస్తారు.

పూరీని చిన్న సైజులో చేసుకొంటే బావుంటాయి.

అంబాపోలి

గుజరాతీయులు మామిడి తాండ్రని “అంబా పోలీ” (ఆమ్రపోలీ) అని పిలుస్తారు.

అరటిపళ్ళ పోలి

మీరెప్పుడైనా రుచి చూశారో లేదో, చపాతీలలో అరటిపండు ముక్కలు నంజుకుని తింటే చాలా బావుంటాయి. గుజరాతీయులు ఈ వంటకం చేస్తుంటారు. ఒకకప్పు గోధుమపిండికి, రెండు పెద్దసైజు అరటిపళ్ళు గుజ్జుగా చేసుకోవాలి. గోధుమపిండిలో అరటిపళ్ళగుజ్జు, పంచదార, కొద్దిగానెయ్యి కలిపి పాలు కలుపుతూ మర్దించి, కొద్దిసేపు

నాననిచ్చి, చపాతి వత్తుకొని పెనంమీద దోరగా కాల్చి తయారు చేసిన ఈ వంటకాన్ని "అరటిపళ్ళ పోలి" అంటారు. తిని చూడండి. చక్కని రుచి, పిల్లలు ఇష్టపడతారు బాగా!

పోలెలు

శ్రీనాథుడు ఉదహరించిన వంటకాలలో 'పోలె' అనే వంటకం కూడ వుంది. ఇది తెలుగు వంటకం. దీని గురించి మనం గట్టిగానే చర్చించాల్సివుంది.

'పోళీ' 'పోళిక' అనే పేర్లుకూడా మన తెలుగు సాహిత్య గ్రంథాలలో పేర్కొన్న వంటకాలే! పోళి, పోళిక, పోలె అనేవి సమానార్థకాలుగా భావించి ఇక్కడ పేర్కొంటున్నాను. 'పోలి' అనేది సంస్కృత పదమేనని మన నిఘంటవులు పేర్కొంటున్నాయి. 'కాల్చిన రొట్టె' అని దీని అర్థం. రొట్టెల్ని రెండు రకాలుగా కాలుస్తారు. 1) పెనంమీద కాల్చేది 2) నేరుగా నిప్పుల మీద (మంట మీద) కాల్చేది.

పెనంమీద కాల్చే వంటకాలు తీపి కలిపిగాని కారం కలిపిగాని, ఇవేవీ కలపకుండా నేరుగా పుల్కా మాదిరి కాల్చడం గురించి మనం వివరంగా చర్చించాం.

నిప్పులమీద కాల్చడంలో కూడ ప్రత్యేకత వుంది. మనం తంపటి పెట్టడం అనే ఒక ప్రక్రియలో వేరుశనక్కాయలు కాల్చుకొని తింటూంటాం.

"తంపి" అంటే దాలిగుంట. ఒక గుంటని చేసి అందులో నిప్పులు పోసి దానిమీద కుండనుంచి పాలు కాచేవారు. అదీ దాలిగుంట అంటే! దీనికోసం ఖరీదైన బొగ్గులు కట్టెలు అవసరంలేదు. చెత్త ఊకని పోసి అంటిస్తారు. దానిమీద కుండలో వుంచిన పాలుగాని నీళ్ళుగాని! నెమ్మదిగా కాగుతుంటాయి అవికాచు కోవడం అయిపోయినా ఆ "తంపి"లో ఇంకా వేడి వుంటుంది. లేత వేరు శనక్కాయలు, తడిమీద వున్నవి తెచ్చి ఈ తంపట్లో పోసి కాలుస్తారు. అందుకని వాటిని 'తంపటి కాయలు' అని పిలుస్తారు. చాలా రుచిగా వుంటాయి.

సరే... అది వేరే కథ.

ఈ తంపట్లో చిన్నచిన్న గోధుమపిండి వుండల్ని కూడా వుంచి బాగా ఉమ్మగిల పెడతారు. అంటే, ఆ పిండి లోపల తడి అంతా పోయి పిండి చక్కగా సమానంగా కాలుతుంది. వాటినే అంగార పొలియలు (లేదా) పోలెలు అని పిల్చి వుంటారని నా భావన.

గోధుమపిండి తడిపి, నూనెతోగాని, నెయ్యితోగాని మెత్తగా గుండ్రంగా చేసి (కుంకుడు కాయంత పరిమాణంలో) తంపట్లో వుంచి కాలుస్తారు. గుండ్రంగా కాకపోతే, నొక్కి అర్ధరూపాయి బిళ్ళలంత పరిమాణంలో చేసుకోవచ్చు.

చాలా సన్నని సెగ వుంటుంది ఈ 'తంప'లో. నెమ్మదిగా అవి కాలుతాయి. పైన మాడిన బెరడుని వేరుశనక్కాయల బెరడు వలుచుకొన్నట్లు వలిచి లోపల మగ్గిన గోధుమపిండిని చక్కగా తినేవాళ్ళు.

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో "అంగార కర్కటి" పేరుతో ఈ ప్రక్రియలో తయారయిన వంటకం గురించి వివరించారు. నూనెలో కాగిన పూరీలకన్న, నూనెతో కాలిన చపాతీలకన్నా సన్న నిప్పుమీద మగ్గిన ఈ వంటకం చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. ఎక్కువ గుణవత్తరంగా వుంటుందనేది నిర్వివాదం కదా!!

నిప్పట్టు

పేరునుబట్టి నిప్పు+అట్టు అనే అర్థంలో ఇది నిప్పులమీద కాల్చిన అట్టు (రొట్టె) అనే అనిపిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ పేరుతో మనం ఏ వంటకాన్ని చేసుకోవటం లేదు కాబట్టి ఆ పేరు మాసిపోయింది. అయితే, ఆ వంటకం కూడా మాసిపోయి వుంటుందా...? దాన్ని వండుకోవటం మనం మానేశామా...? 'నిప్పట్టు' అనే వంటకం ఈ ప్రశ్నకి చక్కని సమాధానం ఇస్తుంది.

మనం మన వారసత్వ సంపదగా వస్తున్న చాలా ఆహార పదార్థాల పేర్లను వదిలేశాం. కొన్ని ఆహార పదార్థాల్ని వండే విధానంలో పెనుమార్పులు చేసుకొన్నాం.

రాజకీయంగానో, చారిత్రకంగానో, సాంస్కృతికంగానో శ్రీనాథుడికాలానికి నేటి కాలానికీ మధ్య ఎలాంటి "గ్యాపూ" (Gap) లేదు! కానీ, మనం శ్రీనాథుడి కాలంలో వంటకాల పేర్లని కనీసం మూడువంతులకు పైగా మరచిపోయాం. దానికి పోర్చుగీసు, డచ్చి, ఫ్రెంచి, ఇంగ్లీషువాళ్ళ ప్రభావం ఆంధ్రప్రాంతం మీద ఎక్కువగా వుండటం ఒక కారణం కావచ్చు. తెలంగాణాపైన స్వాతంత్రం వచ్చేవరకూ మహమ్మదీయుల ఏలుబడే కాబట్టి భాషా సంస్కృతులు కోస్తాలో సంకరం అయినంతగా తెలంగాణాలో కాలేదన్నది వాస్తవం.

ఇంతకీ నిప్పట్లు ఏమిటి?

కన్నడ ప్రాంతంలో "NIPPATTU" పేరుతో ఒక వంటకం ఇప్పటికి ప్రసిద్ధి చెందింది, ప్రజలు చాలా ఇష్టంగా తింటున్నదీ ఒకటుంది– నిప్పట్లు మరేమో కాదు– మనం 'చెక్కలు' అనే పేరుతో చేసుకొనేవే అవి! కాకపోతే, నూనెలో వేయించుకుని తింటున్నాం.

'నిప్పట్టు' అనే వంటకాన్ని చక్కని ఆ పేరుని వదిలేసి ఇంకేపేరూ దొరకనట్టు చెక్కలు అని పిలుచుకోవటం తెలుగువారి దురదృష్టం! అంతే!

ఈ చెక్కల్ని నూనెలో వేయించే వండాలని నియమం ఏదీ లేదు. చక్కగా పెనంమీద రొట్టె లాగా కాల్చుకోవచ్చు. నూనె వినియోగం తగ్గించుకోవడం ఎలాగా అనేదేకదా మన ఆలోచన.

వీటినే "తప్పాల చెక్కలు" అని కూడ పిలుస్తూంటారు మనవాళ్ళు. "అప్పాల చెక్కలు" అనేపేరు తప్పాలచెక్కలుగా మారి ఉండవచ్చు. అందుకు ఒక కారణం వుంది–

ఒక తప్పాల (గిన్నె)కి అడుగుభాగం పెద్దగా మందంగా వున్న దాన్ని తీసుకొని, బోర్లించి, కొంచెం నూనెరాసి, దానిమీద ఈ నిప్పట్టు పిండిని వుంచి గుండ్రంగా వేళ్ళతో నొక్కి, తీసి పెనంమీద కాలుస్తారు.

తడిపిన బియ్యప్పిండిలో అల్లం పచ్చిమిరపకాయలు వేసి, నానబెట్టిన శనగపప్పు (లేదా కందిపప్పు) కలిపి ఈ పిండిని తయారు చేస్తారు.

కోరలపౌర్ణమి రోజు, కొరికి ఊరకుక్కలకు వెయ్యడం తెలుగువారికి ఒక సాంప్రదాయం. శ్రీనాథుడు చెప్పిన నిప్పట్టు అంటే ఇదే కావచ్చు!!



చపాతీల చరిత్ర

తెలుగువారికి ఏది పట్టుబడితే అదే వ్యామోహంగా వుంటుంది. ఒక విధంగా 'వేలం వెర్రి' గా కూడా అన్పిస్తుంది. చపాతీలు, నాన్‌లు తినడం కూడా అలాంటిదే. చపాతీని కుర్మాతోనే తినాలి అదో రూలు అనుకుంటారు. అది వేదంలో చెప్పిన విధానం అని గట్టిగా నమ్ముతారు. చపాతీలు మనకు మేలు చేసేవిగా వుండాలన్నా, కీడు చేసేవిగా వుండాలన్నా దాంతో కలిపి మనం నంజుకుని తింటున్న ఆహార పదార్థం మీద దాని గుణాలు ఆధారపడి వుంటాయి. మషాలా కుర్మాతోనో, ఆవకాయ పచ్చడితోనో తిని చపాతి నాకు వేడి చేస్తుందనే వాళ్ళని మనం చాలామందిని చూడవచ్చు. సొరకాయకూరతో తింటే ఏ ఇబ్బందీ వుండదుకదా... మనతాత ముత్తాతలు వందల ఏళ్ళ క్రితం చపాతీలు, నాన్‌లు, తందూరీలు కమ్మగా తిన్నారు. చక్కగా జీర్ణించుకున్నారు. వాళ్ళు ఎలా తినగలిగారో పరిశీలిద్దాం...

పెనంమీద కాల్చిన రొట్టెని 'కివిచురోటీ' అంటారు కన్నడిగులు. నెయ్యి, పంచదార, పచ్చకర్పూరం, జాపత్రి- వీటిని మెత్తగానూరి సుగంధభరితంగా తయారుచేసిన గుజ్జును పట్టించిన రోటీని 'చుచ్చురోటీ' అంటారు.

కన్నడ సాహిత్యంలో రోటీలతయారీ గురించి వుంది. రెండు పళ్ళాలమధ్య పిండిని వత్తి, దాన్ని పెనంమీద కాలిస్తే "ముచ్చలరోటీ" అన్నారు.

రుబ్బిన పిండిని కాలుతున్న పెనంమీద గుండ్రంగా మందంగా పోసి, పైన ఒక పళ్ళేన్ని బోర్లించి ఆ పళ్ళెంమీద నిప్పులు పోస్తారు. ఇప్పుడు రొట్టెకు పైనుంచి, కిందనుంచి కూడా వేడి అందుతుంది. అలా కాలిన రొట్టెని కన్నడం వాళ్ళు "సాపుదు రోటీ" అంటారు. మనం దిబ్బరొట్టె అని పిలిచేది దీన్నే! మనం నిప్పులు దొరకని కాలంలో వున్నాం కాబట్టి, మైక్రోవోవెన్లు ఇందుకు అందుబాటులో వున్నాయి.

ట్రినిడాడ్‌లో 41 శాతంమంది ప్రజలు ఈస్టిండియా మూలాలు తమకున్నాయని భావిస్తారు. 18 శాతం మంది తాము ఇండియన్లమే అనుకొంటారట. కొద్దిమంది తమది ఆఫ్రికా మూలమని చెప్పుకొంటారట!

ఈ విధంగా వాళ్ళు అనుకోవడానికి ప్రత్యక్ష తార్కాణం వాళ్ళ వంటకాలు, ఆహారపు అలవాట్లేనని చెప్పాలి! ట్రినిడాడ్లో "రోటీ" ప్రధానమైన ఆహారం. ధాల్‌పోరీ రోటీ, దోస్తీ రోటీ, పరాతా, సాదారోటీలు అక్కడ ఇష్టంగా తింటారు. అయితే వండేవిధానంలో మనకీ, వాళ్ళకీ కొద్దిపాటి తేడాలు ఉండవచ్చు. అనేక వందల సంవత్సరాలు మాతృదేశానికి దూరంగావున్న ట్రినిడాడ్‌లోని భారతీయ సంతతి ఇంకా తమ మాతృ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని కొనసాగిస్తూ రావడం విశేషమే! వీళ్ళు రుబ్బినపిండిలో బేకింగ్ పౌడర్‌ను కలుపుతారు. నూనె ఎక్కువగానే వాడుతారు. నేతి వాడకం తక్కువ. పెనంమీద కాల్చిన వాటినే ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. పిండిని కలిపే విధానంలో తేడాలు కాల్చే విధానంలో తేడాలు, వత్తే విధానంలో తేడాలు ఇన్ని రకాల రొట్టెలు ఏర్పడటానికి కారణం అయ్యాయి. 'ఈస్ట్'ని కలపడం కోసమే బేకింగ్ పౌడర్‌ని ఉపయోగిస్తున్నారు.

పరాతా లేదా పరోటా అని మనం పిలిచే వంటకాన్ని ట్రినిడాడ్‌లో 'బుస్సప్‌షట్' అంటారట. అంటే Bursted-up-shirt పిగిలిపోయిన చొక్కా అని! ఎత్తుకెత్తు నూనెపోసి బాగా మర్దించి సన్నగా తోకలాగా పిండిని చేసి గుండ్రంగా చుట్టలు చుట్టి అప్పుడు రొట్టెలాగా వత్తి కాలుస్తారు. వత్తిన తరువాత ఆ రొట్టెని నలిపితే ఎక్కడి కక్కడ

పిగిలిపోతుంది. అలా పిగిలిన పీలికలపోగుని పరోటా అంటాం మనం. మెత్తదనంకోసం ఒక కప్పు పిండికి 1 చెంచా బేకింగ్‌పౌడర్ కలిపి రొట్టెలపిండిని తయారుచేస్తుంటారు.

రోటీలలో ఎన్నో రకాలున్నాయి. కొన్ని అక్బర్ కాలంనుంచీ వున్నవైతే, కొన్ని నవీనకాలంలో ఏర్పడ్డవి. అయితే, మహమ్మదీయుల రాకకు మునుపు తెలుగువారు తయారుచేసుకున్న రోటీలు ఎలా ఉండేవో కూడా మనం తెలుసుకోవడం అవసరమే! ఆ వివరాలన్ని ఒకటొక్కటే పరిశీలిద్దాం! ఇవన్నీ కొత్తగా దిగి వచ్చినవేమీ కాదు- మన తాత ముత్తాతలు కనీసం ఏడెనిమిది వందల ఏళ్ళుగా తింటూ వస్తున్నట్టు సాక్ష్యాలున్నాయి. ఇంకా అంతకుమునుపు కాలానికి చెందినవేమో చరిత్రవేత్తలు లోతుల్లోకి వెళ్ళలేదు. కొంతమేర మనం పరిశీలిద్దాం!

తులసీదాసు 'రామచరిత మానస' క్రీ.శ.16వ శతాబ్ది కాలానిదని చెప్తారు. అందులో 'కరోటీ' అనే వంటకం ప్రస్తావన వుంది.

అంతకు కొంచెముందు గానీ, అదే కాలానికిగానీ చెందిన ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథం "భావప్రకాశ"లో "రోటికా" అనే పేరుతో రొట్టెలను కాల్చే విధానం ప్రస్తావించబడింది.

రోటికా అంటే రొట్టె. దాన్ని ఎలా కాల్చుకోవాలో ఈ గ్రంథంలో చెప్పిన వివరాలు ఇవి.

"శుష్క గోధూమ చూర్ణేన కించిత్పుష్టాం చ పోలికాం
తప్తకే స్వేద యేత్కృత్వా భూర్యంగారైశ్చ తాం పచేత్"

1. బాగా ఎండిన గోధుమలను విసిరి లేదా మరపట్టించి మెత్తని పిండి సిద్ధంగా వుంచుకోండి.
2. దాన్ని నీటితో తడిపి, బాగా మర్దించి, ముద్దలాగా చేసి చిన్నవుండలు కట్టండి.
3. ఒక్కో ఉండనీ అప్పడంలా గుండ్రంగా వత్తండి. దీన్ని "పోలిక" అంటారు.
4. కాలే పెనంమీద ఈ పోలికని వుంచి ఒక్కక్షణం అటూ ఇటూ తిప్పండి. ఈ పోలికలో వున్న తడి ఆరిపోతుంది.
5. అప్పుడా పోలికని ఇవతలికి తీసి నిప్పులమీద వేసి కాల్చండి. నిప్పులు దొరకని వారు గ్యాస్ పొయ్యి మంటని నేరుగా వాడుకోవచ్చు.

ఇదీ రొట్టెను మన పూర్వీకులు కాల్చుకున్న విధానం. ఇది శాస్త్రీయమైనది. ఎందుకంటే, ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈవిధంగా చెయ్యమని సూచించింది కాబట్టి. ఇలా కాల్చిన రోటికని తీసుకొంటే కలిగే ఉపయోగాలు చెప్తున్నాడు...

"రోటికా బలకృద్రుచ్యా బృంహణీ ధాతువర్ధనీ
వాతఘ్నీ కఫ కృద్గుర్వీ దీప్తాగ్నీనాం ప్రపూజితా॥"

ఇది అమిత బలకరం. మంచి రుచికరం. ధాతువృద్ధిని కల్గిస్తుంది. దీని వలన రస, రక్త మాంసాది శరీర ధాతువులన్నీ వృద్ధిచెందుతాయి. వాత వ్యాధులున్న వారికి మేలుచేస్తాయి. కానీ, ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. మంచి జీర్ణశక్తి వున్నవారికి మేలు చేస్తాయి– ఇదీ భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం గోధుమరొట్టెల గురించి చెప్పిన వైద్య విశేషం.

గోధుమరొట్టెల్ని ఫుల్కా, చపాతీ, నాన్, తందూరి, పూరీ ఇలా రకరకాలుగా మనం చేసుకొంటూంటాం. అన్నానికి బదులుగా డైటింగ్ పేరుతో శరీరం తగ్గాలనీ, బరువు తగ్గాలనీ, కొలెస్టరాల్ తగ్గాలనీ గోధుమరొట్టెలు ఎక్కువగా తింటూ వుంటాం.

అన్నానికి గోధుమరొట్టెలు నిజంగా ప్రత్యామ్నాయమేనా? ఇది ఆలోచించ వలసిన ప్రశ్న.

కేలరీల విషయంలో బియ్యానికీ గోధుమలకి పెద్ద తేడాలేదు. ఆ విషయం అలా వుంచండి.

నలుగురున్న ఒక కుటుంబంలో నెలకు ఎన్ని బియ్యం వాడుతుంటాము, ఎన్ని గోధుమలు వాడ్తుంటాము అనేది గుణించి చూడండి.

ఏతావాతా తేలేదేమంటే, బియ్యానికన్న గోధుమపిండిని ఎక్కువ తింటాము– అని! కాబట్టి, అన్నం మానేసి తందూరి రోటీలు, బట్టర్‌నాన్‌లు, అందులోకి నార్తిండియన్ కర్రీలు తినేవారిని చూసి జాలిపడాల్సివుంటుంది.

ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని జాగ్రత్తగా అర్థంచేసుకోండి. ఈ గ్రంథంలో స్థూలకాయాన్ని పెంచకుండా వుండేలా వంటకాలు ఎలా చేసుకోవాలో ఆయా సందర్భాలను బట్టి ఎక్కడికక్కడ వివరంగా వ్రాశాను– ఆసాంతం గ్రంథం చదవండి!

'తండూర్' రోటీ

తందూరు అంటే మట్టి పొయ్యి గుండ్రంగా స్థూపాకారంలో వుంటుంది. దీనిద్వారా బేకింగ్ ప్రక్రియలో వంటకాలు చేయటం సాధ్యం అవుతుంది. మొఘల్స్ దీన్ని భారతదేశంలోకి తెచ్చారని చరిత్రవేత్తలు చెప్తారు. అయితే, మహమ్మదీయులు దీన్ని ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లోనే నేర్చుకున్నారని ఒక వాదన వుంది. ఇండియా నుంచి ఇరాన్ ఆవలి సరిహద్దు వరకూ వ్యాప్తి చెందిందని కూడా అంటారు.

తందూర్ పొయ్యి విధానంలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత వుంటుంది. కనీసం 480°c (900°F) ఉష్ణోగ్రత ఇందులో అందుతుందని అంటారు. ఎక్కువసేపు ఈ ఉష్ణోగ్రత నిలబడివుంటుంది. అదీ ఈ స్థూపాకారం ప్రత్యేకత. మూడురాళ్ళ పొయ్యికి ఈ అవకాశం వుండదు. గాడిపొయ్యిలో కట్టెలు భుగభుగా మండిపోతాయి. ఉష్ణోగ్రత వృథా అవుతుంది. కానీ, తందూరీ పొయ్యిలో మంట అన్ని వైపులనుంచి మధ్యలోకి చేరి ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతనిస్తుంది.

ఇందులో రోటీల్నే కాదు మాంసాన్ని కూడా కాల్చదానికి అనువుగా వుంటాయి. తందూరి చికెన్, చికెన్ టిక్కా లాంటి మాంసం వంటకాలు ఈ రకమైన పొయ్యిలలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర కాలుస్తారు. ఇది మన ఇళ్ళలో గ్యాస్ పొయ్యిలకన్నా కనీసం నాలుగురెట్లు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత కలిగివుంటుంది.

మనం "భట్టీ" అని ఒకరకం పొయ్యిని పిలుస్తాం. కొలుములలో లోహాలను కరిగించడానికి ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత వుండే పొయ్యి కావాలి. అందుకోసం భట్టీ పొయ్యి పెడ్తుంటారు. ఇటుకలను కాల్చటానిక్కూడా ఈ భట్టీ పొయ్యి పద్ధతినే అనుసరిస్తారు. ఇది తందూర్ పొయ్యిని పోలినదే! పశ్చిమ వాయువ్య భారత ప్రాంతాలలో 'భట్టీ' అని ఒక తెగ ప్రజలు ఈ పొయ్యిని అభివృద్ధిచేశారు. వాళ్ళ పేరుతోనే, 'భట్టీ' పొయ్యి వ్యాప్తిలోకి వచ్చిందని చెప్తారు. ఈ భట్టీ అనేది తందూర్‌కి పూర్వరూపం- అని వికిపీడియా అనే వెబ్‌సైట్ "తందూర్" అనే వ్యాసంలో కొన్ని వివరాలను అందించింది! రాజస్థాన్, గుజరాత్, పంజాబ్‌లలో భట్టీ తెగ ప్రజలు నివసిస్తునారు. ఈ భట్టీయులే ప్రపంచం అంతా 'భట్టీ' అనే తందూరి పొయ్యిల్ని వ్యాప్తిచేశారని వికిపీడియా వ్యాసం చెప్తోంది. మనం "బట్టీలు" అని కూడా అంటుంటాం. బట్టీలలో ఇప్పుడు బొగ్గులూ కట్టెలకు బదులు 'గ్యాస్'ని కూడా ఉపయోగిస్తూ ఆధునీకరించారు.

ఆర్మీనియాలో భట్టీ లేదా తందూర్‌ని 'తోనిర్' అనీ, జార్జియాలో 'తోనీ' అనీ పిలుస్తారు.

'తందూరు' అనేది తెలుగుపదమే!

నాన్, తందూరి రోటీలు ఉత్తర భారదేశానికి చెందినవి అని హోటల్ వాళ్ళు ప్రచారం చెయ్యటం ఎంత అబద్ధమో, అవి మొఘలాయీల వంటకాలని చరిత్రకారులు రికార్డు చేయటంకూడా అంతే అబద్ధం. ఇందుకు కొన్ని సాక్ష్యాలు అందిస్తున్నాను. ఇవి సున్నితమైన చారిత్రక అంశాలు కాబట్టి జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1. DEHKHODA PURSIAN DICTIONARY అనేది 1931లో ఇరానీ మేధావులు కూర్చిన పర్షియన్ డిక్షనరీ. ఇందులో తందూర్ అనే పదం ప్రాచీనకాలంనాటి 'TINURU' అనే అక్కాడియన్ భాషా పదంలోంచి ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. చారిత్రకంగా ఇది చాలా ముఖ్యమైన పరిశోధన.

2. అక్కాడియన్ పురాణగాథ 'గిల్గమేష్' కథలో ఈ 'తినూరు' అనే తందూర్ పొయ్యి ప్రస్తావన వుందని ఆ డిక్షనరీ పేర్కొంది.

3. పర్షియన్ భాషకు మూలమైన "అవెస్తా" గ్రంథంలో "తనూరు" పహ్లావి భాషలో 'తనూర్' పదాలు కూడా ఇదే పొయ్యిని సూచిస్తున్నాయి. దీన్నిబట్టి ఆర్యులు భారతదేశంలోకి రాకపూర్వమే ఋగ్వేదకాలానికే 'తనూర్' అనే పదం వుందని, ఆ రకమైన పొయ్యి వుండేదనీ అర్థం అవుతోంది.

4. పర్షియాభాషలో తనూర్, అరబ్బీ భాషలో తందూర్‌గా మారింది. అరబ్బులు ఈ పదాన్ని మాత్రమే భారతదేశంలోకి తెచ్చారు. అంతేగాని, తందూర్ పొయ్యిని కాదని మనం ఊహించవచ్చు.

టర్కీభాషలో 'తండిర్' అజెరీభాషలో తెండిర్ పదాలు దీన్నిబట్టే ఏర్పడ్డాయి. సింధునగరాలలోనే తందూరీ పొయ్యిలు ఉన్నాయని కలిబంగన్‌లో దొరికిన సాక్ష్యాలు చెప్తున్నాయి. ఇవి బయటపడ్డాక భారతీయులకు, మహమ్మదీయులు వాటిని పరిచయం చేశారని చరిత్రకారులు చెప్పడం అన్యాయమే అవుతుంది.

ఇదిలా వుండగా అతి ప్రాచీన కాలం నాటి మన తెలుగువారికి ఈ తందూరిపొయ్యి గురించి ఎంత పరిచయం వున్నదో మరికొంత పరిశీలన చేద్దాం. క్రీస్తుపూర్వం నాటికే ఇక్కడ ఇనుమును కరిగించగలిగిన పరిజ్ఞానం వుంది కాబట్టి, తెలుగువారికి అధిక ఉష్ణోగ్రత కల్గిన పొయ్యిల గురించి తెలిసే ఉండడంలో ఆశ్చర్యం లేదు.

తెలుగు భాష పూర్వ ద్రావిడభాషలోంచి విడివడిందని మన భాషావేత్తలు చెప్తారుకదా...

మన తెలుగుభాషకు మాతృక అయిన ప్రొటో సెంట్రల్ ద్రవిడియన్ భాష గురించి జి.బ్రొన్నికోవ్ అనే పండితుడు పరిశోధించి ఈ భాషాపదాలను ఒక డిక్షనరీగా రూపొందించాడు. దానికి "ద్రవిడియన్ ఎటిమాలజీ" అని పేరుపెట్టాడు. అందులో 'తండ్' అనే రూపానికి 'సమూహంగాచేయు' అని అర్థం వుంది. అంటే to collect ఒకచోటకు చేర్చటం. దేన్ని ఒకచోటుకు చేరుస్తోంది...? "UR" అనే మూలద్రావిడ

పదానికి 'to burn' అని అర్థం. మంటని ఒకచోటుకు చేరుస్తోంది కాబట్టి 'తండ్+ఉర్' అనే మాట 'తందుర్'గా మారిందని మనకి అర్థం అవుతోంది. తెలుగులో "ఉరి" అనే శబ్దానికి మంట అనే అర్థంకూడా వుంది. "ఉరియు" అంటే పక్వమగు, పరితపించు అని! 'తందూరు' పదం వెనక తెలుగు మూలాలుకూడా ఉన్నాయన్నది స్పష్టం.

మొత్తంమీద అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత కోసం మంట మొత్తాన్ని ఒకేచోట చేర్చేది కాబట్టి 'తందూరు' అయ్యిందని దానిమీద కాల్చేది తందూరి అయ్యిందనీ, ఇందులో తెలుగు మూలాలు కూడా ఉన్నాయని, తెలుగువాళ్ళకి తందూరీరోటీ కొత్తేమీకాదనీ మనం గ్రహించవచ్చు. 'తందూరీ' విదేశీ వంటకమూ కాదు. ఉత్తర భారతీయుల వంటకమూ కాదని కూడా గ్రహించాలి! మనదే! మన తెలుగు వంటకమే!

నాన్, నాన్ రోటీ

బేకరీలలో దొరికే బ్రెడ్‌ని మొన్నమొన్నటిదాక "నాన్‌రొట్టె" అనేవాళ్లు. బేకింగ్ పద్ధతిలో కాల్చి తయారుచేసినవి కాబట్టి ఆపేరు వచ్చింది. బ్రెడ్ అనేది వాటికి అంతర్జాతీయంగా వున్నపేరే! 'నాన్' అనే పదానికి పర్షియన్, ఉర్దూ భాషల్లో "బ్రెడ్" అనే పేరేవుంది. దాన్నే యథాతథంగా మనం వాడుకుంటున్నాం. ఈ బ్రెడ్ విధానంలో కాకుండా, ఇళ్ళలోనూ, హోటళ్ళలోనూ తయారుచేసే 'నాన్' రోటీలు ఇప్పుడు బాగా ప్రసిద్ధి పొందాయి.

నార్త్ ఇండియన్ ఫుడ్ పేరుతో హోటళ్ళవాళ్ళు నాన్, తందూరీ, పరోటా, చపాతీలను ఉత్తరభారతదేశపు వంటకాలుగా వర్గీకరించి అన్యాయంగా వ్యాపారం చేస్తున్నారు.

రోటీల్ని "నార్త్ ఇండియన్ ఫుడ్" అంటే ఊరుకోకండి! అవి అనేక వందల ఏళ్ళుగా తెలుగువాళ్ళు తింటున్న పదార్థాలని గట్టిగా చెప్పండి. అయితే, తెలుగువారి ప్రధాన ఆహారం వరి అన్నం కాబట్టి రోటీల్ని తరచూ కాకపోయినా అప్పుడప్పుడూ సరదాగా తింటూ వుంటారు. అంతమాత్రాన అది ఉత్తర భారతీయుల "హక్కుభుక్తం" అయిపోదు.

సెంట్రల్ ఆసియా, సౌత్‌ఆసియా, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, ఇరాన్, ఉజ్బెకిస్తాన్, తజికిస్తాన్, టర్కీ ఇంకా ఎన్నో ఆసియన్ దేశాలవారి ప్రధాన ఆహారమైన ఈ రోటీల్ని ఉత్తరభారతదేశానికి మాత్రమే అంటకట్టడం అన్యాయం.

క్రీ.శ. 1300 కాలంనాటి అమీర్‌ఖుస్రో రాసుకున్న నోట్స్‌లో నాన్–ఇ–తునుక్ (light bread), నాన్–ఇ–తనూరి (తందూరి పొయ్యిమీద కాల్చిన రోటీ)–లు మొఘల్ చక్రవర్తుల కాలంలో రాజభోజనంలో వడ్డించేవారని వున్నదట!

కీమా (Queema), కబాబ్ (Kabab) లాంటి మాంసపు కూరలతో కలిపి ఉదయాన ఉపాహారంగా నాన్‌ని తినేవాళ్ళట మొఘల్ చక్రవర్తులు. నాన్ అనేపదానికి 'బ్రెడ్' అనేదే సమానార్థకం.

నాన్ రోటీకీ, మామూలు రోటీకీ తేడా దాన్ని కాల్చే విధానంలోనే వుంది. 'తందూర్' పొయ్యిమీద కాల్చినప్పుడు అది నాన్‌రోటీ లేదా తందూరీరోటీ అవుతోంది. పెనం మీద కాల్చినప్పుడు మామూలురోటీ అవుతోంది.

కాశ్మీరీయులు, పెషావర్ ప్రజలు తయారుచేసిన నాన్‌రోటీలు కాశ్మీరీ నాన్ అని, పెషావర్ నాన్ అనీ ప్రసిద్ధాలు.

కొందరు జీడిపప్పు, బాదంపప్పులాంటివి కలిపి నాన్‌ను తయారుచేస్తే కొందరు ఆలూ (బంగాళాదుంపలు)ని ఉడికించి కలిపి 'నాన్'ని తయారుచేస్తారు.

నాన్ కోసం ఉపయోగించే పిండి ఎలాస్టిక్‌లాగా సాగాలి. జీడిపాకంలాగా సాగాలంటే ఇంకా బావుంటుంది. అంతగా దాన్ని మర్దనచేయడం, అందుకోసం అతి మెత్తని పిండిని వాడటం. బేకింగ్ పౌడర్‌లాంటివి కలపడంవలన నాన్‌ని చేసుకోవటానికి అనువైన పిండి తయారౌతుంది.

తర్వాత దానికి వెన్ననిగానీ నెయ్యినిగానీ పట్టిస్తారు.

ఇలాంటి వంటకాలు మన పూర్వీకులకు లేవా? వుంటే వాటిని ఏమని పిలిచేవారు? రండి! మరికొన్ని విశేషాలు చెప్పుకొందాం...

మండెగలు

మనం 'నాన్' లేదా 'చపాతీ' అని పిలుచుకునే వంటకాన్ని "ఇండియన్ బ్రెడ్" అంటారు పాశ్చాత్యులు. దక్షిణ ఆసియా అంతా ఈ నాన్‌రోటీల వినియోగం వుంది.

ఇదికూడా 'పోలి' వంటకాలలో ఒక భాగమే! గోధుమపిండిని తడిపి ముద్దగా చేసి వత్తి చేస్తే దాన్ని 'పోలి' అంటారు. పోలితో చేసినది పోలిక. పోలె– పోలియ అనికూడా అంటారు.

ఈ పోలిని గుండ్రంగా వత్తి కొంచెం నూనెరాసి మధ్యకు మడిచి, మళ్ళీ మధ్యకు మడిస్తే నాలుగు మడతలు ఏర్పడతాయి. దాన్ని వత్తి చపాతి కాలుస్తారు. నాలుగు మడతలమీద వత్తినది కాబట్టి "చాపత్తి" అనీ, మూడు మడతల మీద వత్తినది త్రిపత్తి అనీ, రెండు మడతల మీద వత్తినది దౌపత్తి అనీ పిలుస్తారు.

మామూలుగా ఏ మడతా వెయ్యకుండా వత్తిన పుల్కాలకీ, నాలుగు మడతలమీద వత్తిన చపాతీలకీ రుచిలో తేడా వుంటుంది- ఒప్పుకొంటారా?

పిండి అదే... మడతలు వేసేసరికి రుచి మారిపోతోంది! ఎందుకంటే మడత మడతకి మధ్య కొద్దిగా నూనెని చేరుస్తాం కదా! ఇదీ ఇందులోని తేడా!!

ఆదిమ మానవుడి గుహల్లో రొట్టెలు కాల్చుకునే సాధనాలు కన్పించాయి. అంటే చపాతీలు, ఫుల్కాలు అతిప్రాచీన మానవుడికిక్కూడా తెలుసని కె.టి.అచ్చయ్య వ్యాఖ్యానించారు.

కానీ, మన సాహిత్య గ్రంథాలలోనూ, నిఘంటువులలోనూ ఎక్కడా 'చపాతి' అనే వంటకం పేరే కన్పించదు. ఈ పేరు అత్యంత తాజాగా, బహుశా స్వాతంత్ర్యోద్యమ కాలంలో పంజాబీ, ఉత్తరప్రదేశ్ నాయకులలో తెలుగువారికి సాన్నిహిత్యం ఏర్పడ్డాక, గాంధీగారు హిందీ ఉద్యమాన్ని దేశీయుల పైన బ్రహ్మాండంగా ప్రయోగించిన తర్వాత ఈ చపాతి అనే పేరు వ్యాప్తిలోకి వచ్చి వుంటుందని నేను భావిస్తున్నాను.

భావ ప్రకాశ వైద్యగ్రంథం 16వ శతాబ్ది నాటిది. అందులో కాల్చిన రొట్టెల్ని తయారుచేసుకునే విధానాన్ని చక్కగా వివరించారు. అయితే, ఈ వంటకానికి "మండక" అని పేరుపెట్టారు. "గోధుమ అప్పడం" అని ఈ మండకశబ్దానికి అర్థాన్ని చెప్పారు.

శబ్దరత్నాకరంలో మంటకం, మండెగ అనే వంటకాలను ఒకే ఆహార పదార్థంగా పేర్కొన్నారు.

మంట అనగానే మనం నిప్పు లేదా మంటమీద కాల్చేదని తొందరపడి భాష్యం చెప్పుకోనవసరంలేదు. మండ, మండి, మంట- అనే పేర్లతో ఒకరకం ధాన్యాన్ని పిలిచేవారు "మండి గంద్రలు" అనే పేరుతో ఆరోజుల్లో ఒకరకం వరి ధాన్యం వుండేవి.

'మండగంజి' అంటే ఈ మండి ధాన్యంతో చిక్కగా కాచిన గంజి అని అర్థం.

'మండిక' అంటే, ఈ ధాన్యలోంచి తయారుచేసిన సారాయి (బీరు).

మండయంతి	=	అన్నంపెట్టే తల్లి
మండకం	=	వేయించిన బియ్యంపిండి
మండకం	=	కాల్చిన రొట్టె (చపాతి)
మండెగ	=	కాల్చిన రొట్టె
ఖండమండిగ	=	తీపి చపాతీ

మొత్తం మీద మండెగ పేరుతో మన తెలుగువాళ్ళు కూడా చపాతీలు (లేదా) కాల్చిన రొట్టెలు తినేవాళ్ళని దాన్నిబట్టి తేలింది. అయితే, తెలుగువాళ్ళ రోటీలు గోధుమపిండితో కాకుండా "మండ" అనే ప్రత్యేకరకమైన బియ్యాన్ని విసిరిన పిండితో చేసినవి. బహుశా, ఈ మండబియ్యం విసిరితే వచ్చే పిండి గోధుమపిండిలా మెత్తగా వుండేదేమో మనకు తెలియదు. కేవలం చపాతీలు కాల్చుకోవడానికే దీన్ని పండించేవారేమో కూడా తెలియదు. కాలక్రమంలో గోధుమల వినియోగం పెరిగిన తర్వాత మనంకూడా అలాంటి బియ్యాన్ని మరచిపోయి వుంటాం!!

ఇప్పుడు భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో 'మండకం' అనే వంటకాన్ని ఎలా చేసుకోవాలో చెప్పిన వివరాలను పరిశీలిద్దాం.

1. "భావప్రకాశ" వైద్యగ్రంథాన్ని రాసిన భావమిశ్రుడనే వైద్యుడు ఒరిస్సా ప్రాంతానికి చెందినవాడు. గోధుమల వాడకం బాగా ఎక్కువగా వున్న ప్రాంతానికి చెందినవాడు కాబట్టి ఆయన 'మండకం' వంటకాన్ని గోధుమ పిండితోనే చేసుకోవాలని చెప్పాడు.

2. తెల్లని గోధుమల్ని (పిండి గోధుమలు) కడిగి రోటిలో దంచి, ఆ తర్వాత ఎండబెట్టి, తిరుగలిలో పిండిగా విసిరి, సన్న జల్లెడతో జల్లించమన్నాడు. అంటే, మెత్తని గోధుమపిండి కావాలని అర్థం. ఇవ్వాళ పిండిమరలు అందుబాటులో వున్నాయి కాబట్టి ఇంత శ్రమ పడనవసరంలేదు.

3. గోధుమపిండిని నీటిలో తడిపి బాగా మర్దన చెయ్యాలి.

4. ఆ తర్వాత దానిని చేతితో పల్చని రొట్టెమాదిరిగా వత్తాలి.

5. అలా ఒత్తిన అప్పడాన్ని పొయ్యిమీద కాల్చవచ్చు. నేరుగా నిప్పుసెగ లేదా మంట తగిలేలా కాల్చడం ఒక పద్ధతి. 'ఫుల్కా' లను ఇలా కాలుస్తారు.

6. ఒక గిన్నెను గానీ, కుండని గాని పొయ్యిమీద బోర్లిస్తే లోపలినించి సన్నసెగ తగులుతూ వుంటుంది. వత్తిన అప్పడాన్ని దానిమీద వేసి కాల్చడం ఇంకో పద్ధతి. పెనంమీద కాల్చినదానికన్న ఇలా పరోక్ష ఉష్ణోగ్రత దగ్గర సన్నసెగ మీద కాలినవి ఎక్కువ రుచిగా వుంటాయి. ఇలా పరోక్ష ఉష్ణోగ్రత దగ్గర కాల్చే ప్రక్రియనే మనం తండూరీ పద్ధతిగా పిలుస్తున్నాం.

7. ఈ మండకాన్ని పటిక బెల్లం పొడి + నెయ్యి కలిపి గాని పాలతో తయారైన వంటకాలతో గాని, మజ్జిగ లేదా పెరుగుతో తయారయిన (రైతా)

పదార్థాలతోగాని, మాంసంతో తయారయిన పదార్థాలతోగానీ తినాలి- అని చెప్పిందీ వైద్యగ్రంథం. తండూరీ రోటీ- లేదా- "నాన్" రోటీని ఇప్పటికి మనం ఇలానే తింటున్నాం.

8. ఈ మండకాలు ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. బలకరంగా వుంటాయి. శరీరాన్ని పెంచేందుకే తోడ్పడతాయి.

ఇవి తిన్న తర్వాత ఎక్కువ కేలరీలనే ఇస్తాయి. విరేచనాన్ని బంధిస్తాయి. అయితే, ఆరోగ్యకరమైనవి. జబ్బు చేసే స్వభావం వీటికి లేదు. వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను పెరగనీయవు.

ఈ మండకాన్నే శ్రీనాథుడు 'మండెగ' అనే పేరుతో పేర్కొని ఉండవచ్చు.

ఇదంతా బాగానే వుంది. మండెగలు అని మన పూర్వులు పిలిచిన వంటకం ఈనాడు "నాన్" లేదా తండూరీ రోటీ విధానాన్ని పోలి ఉన్నదని, శ్రీనాథుడు కూడా తండూరీ రోటీ తిన్నాడని మనం తేలికగానే అర్థంచేసుకోవచ్చు. కానీ, ఆయన మండెగల గురించి ఇంకొక అదనపు విషయాన్ని కూడా చెప్పాడు.

ఆయనగారి కాలంలో మండెగల్ని ఇప్పుడు చెప్పబోయే పద్ధతిలో తినే వారట! దమయంతీ స్వయంవరానికి వచ్చిన వాళ్ళకి -**"గుజ్జగా గాచిన గోక్షీర పూరంబు జమలి మండెగలపై జల్లి చల్లి-"** వడ్డించారట.

'గుజ్జుగా కాచిన గోక్షీర పూరంబు' అంటే, ఆవుపాలను బాగా మరిగించి- లోపల నీరంతా ఇగిరిపోగా, మిగిలిన గుజ్జుని 'కోవా' అని పిలుస్తాం. ఇష్టమైన వాళ్ళు ఈ ఆవుపాలలో పంచదార కలిపి మరిగిస్తే తియ్యని కోవా అవుతుంది. ఆ గోక్షీరంలోని గుజ్జుని తీసుకొని ఈ మండెగలమీద పట్టించి అప్పుడు వడ్డించారట. ఇప్పుడు మనం తింటున్న బట్టర్ నాన్ అనే వంటకం ఇదే! శ్రీనాథుడి కాలానికే ఇవి తెలుగునేలమీద వ్యాపించాయని, 14వ శతాబ్దినాటికి, అంటే, ఆరేడువందల ఏళ్ళక్రితమే తెలుగు ప్రజలకు తండూరీ రొట్టెలు తెలుసనీ మనం అర్థంచేసుకోవచ్చు.

ఏమైనా, వీటిని సరదాగా అప్పుడప్పుడూ తినే వంటకంగానే మనం ఉపయోగించు కోవాలి. అదేపనిగా రోజూ తింటే శరీరం పెరుగుతుందేగానీ తగ్గదు. రాత్రిపూట అన్నం మానేసి పల్చటి పుల్కాలు తినండి. మంచిదే! బట్టర్ నాన్‌లు తిని అన్నానికన్నా ఎక్కువ కేలరీలను అందించి స్థూలకాయాన్ని పెంచుకోవద్దు.

"నాన్" లేదా "తందూరీ రోటీ"ని తయారుచేసేపిండి 'మైదా'! అందులో బాగా నూనెపోసి పిసికి మర్దిస్తారు. అందుకని నాన్ రోటీలు స్థూల కాయానికి కారణం అవుతాయి. కేవలం గోధుమపిండిని నిప్పులమీద కాల్చిన పుల్కాలు ఆరోగ్యదాయకంగా వుంటాయని మనవి!

సుకియలు

కళాపూర్ణోదయంలో పింగళి సూరనగారు **"కుడుములు సుకియలు గడియంపుటట్లు వెన్నప్పాలు వడియంబులప్పడాలు-"** అంటూ కొన్ని వంటకాలను ప్రస్తావించారు. వీటిలో కొన్ని మనకు బాగానే తెలుసు. కుడుములు, వెన్నప్పాలు, వడియాలు, అప్పడాలు బాగానే అర్థం అయ్యాయి. సుకియలు, కడియంపుటట్లు ఏమిటో మనకు తెలియదు. ఆ పేరుతో మనం ఏ వంటకాన్నీ ప్రస్తుతం చేసుకోవటం లేదు. మరి ఇవి ఏ తరహా వంటకాలు?

రామాభ్యుదయంలో అయ్యలరాజు రామభద్రుడు "ఇడి రమ్మోనికుపాయనమ్ములు మనోభీష్టంబుగా బూరియల్, వడలుం, జక్కెర కజ్జెకాయలును, లాడ్వా, లుక్కెరన్ పూర్ణపం, గుడుముల్, గారెలు, బెల్లమండిగలు, నౌగులు, కమ్మచాపట్లు, నూటిడులు, దోసెలు, నప్పముల్, సుకియలున్, హేరాళమై కన్పడన్" అన్నాడు. ఒక్క విందు భోజనంలో ఇన్ని వంటకాల పేర్లు తలచుకొంటేనే కడుపు నిండిపోతుంది. బూరెలు, వడలు, పంచదారతో చేసిన కజ్జికాయలు, లడ్డూలు, 'ఉక్కెర' అనే తీపి వంటకం, పూర్ణాలు, కుడుములు, గారెలు, బెల్లంతో చేసిన మండిగలు, 'అవుగులు' అనే వంటకం, 'కమ్మ చాపట్లు' అనే వంటకం, "నూటిడి" అనే వంటకం, దోసెలు, అప్పాలు, సుకియలు- ఇవన్నీ ఆ మునికి పెట్టేందుకే ఉద్దేశించినవి! గొప్పగా కన్పిస్తున్నాయట. వీటిలో కుడుములు, వడలు, గారెలు, దోసెలు నూటిడులు (నువ్వుపొడి) తప్ప మిగిలినవి బహుశా తీపి పదార్థాలు కావచ్చుననిపిస్తుంది. ఆ వరసలో గమనిస్తే సుకియలు తీపి పదార్థమే కావచ్చునేమో! వాటి పేర్లు మనకి తెలుస్తున్నాయి కావ్యాల ద్వారా! కానీ, వాటిని వండే విధానం మనకు తెలియదు. ఇలాంటి అందమైన తెలుగుపేర్లని చేజేతులా మనం వదిలేసుకున్నాంకదా!

ఇంతకీ 'సుకియ' స్వీటా? హాటా? అయ్యలరాజు రామభద్రుడు అవుగులు, సుకియలు రెండింటినీ ప్రస్తావించాడు. కానీ, శబ్దరత్నాకరంలో 'అవుగు' (ఔగు), సుకిని అనే రెండు ఆహారపదార్థాలు ఒకటే అనే వివరణ వుంది. మరి, అవుగులు లేదా ఔగులు అంటే ఏమిటి? సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు దీన్ని పాలతో తయారయిన భక్ష్య విశేషం అని చెప్పింది. దీన్నిబట్టి, అవుగులు, సుకియలు వేర్వేరు తీపి పదార్థాలని ఒక నిర్ణయానికి రావచ్చు.

సుకిని, సుకియ, సుకుని- అనే పదాలు సుగిని అనే సంస్కృతపదంలోంచి వచ్చివుంటాయని అంటారు. బ్రౌన్ నిఘంటువులో సుకియలకు బూరెలవంటి ఆహార పదార్థం అని వివరణ కన్పిస్తుంది. ప్రబంధరాజు వెంకటేశ్వర విజయవిలాసం అనే గ్రంథంలో గణపవరపు వేంకటకవి కూడా కొన్ని ఆహారపదార్థాలను పేర్కొన్నాడు. ఇవి కనీసం నాలుగువందల ఏళ్ళక్రితం నాటి వంటకాల పేర్లు. అందులో "అప్పములు, వెన్నప్పములు, సుకియలు, అమృత కలశాలు, లాగులు, చక్కెర బూరులు, ఉక్కెరలు...' ఇలా కొన్నింటిని ఆయన ప్రస్తావించాడు. వీటిలో చక్కెర బూరెలూ, సుకియలూ రెండూ వున్నాయి. కాబట్టి సుకియలూ బూరెలూ ఒకటి కాదని తేలింది.

'దుక్కియా'

వెయ్యేళ్ళక్రితం 'దుక్కియా' అనే పదార్థాన్ని వండుకున్నప్పుడు 'సుక్కియా'లను కూడా వండుకునే వుంటారు... ఎలా వండుకున్నారనేది ప్రశ్న!.

శనగపిండిలో పెరుగు కలిపి ఒక రాత్రంతా పులవబెట్టి మర్నాడు ఉదయం కుడుములుగా పోసి ఆవిరిమీద ఉడికిస్తారు. ఈ కుడుముల్ని చిన్న ముక్కలుగా కోసి, కొత్తిమీర, కొబ్బరికోరు వగైరా చల్లి, తాలింపుపెడతారు. ఇది 'దుక్కియా' అనే వంటకం.

గుజరాతీ వంటకాలలో 'దుక్కియ' అనే వంటకం వెయ్యేళ్ళనాడు బాగా ప్రసిద్ధి. దీన్ని "ధోక్లా" అనికూడా పిలుస్తారు. క్రీ.శ.1066 నాటి జైనసాహిత్యంలో ఈ "దుక్కియ" వంటకం ప్రస్తావన ఉందని కె.టి.అచ్చయ్య రాశారు. దుక్కియా, వేష్టికా, ఘారి, చోపడా, వటి, కవ్రా (కచోళీ) కోశామ్రి, శిఖరిణి లాంటి వంటకాలు జైన సాహిత్యంలో ప్రముఖంగా కన్పిస్తాయి. క్రీ.శ.1068లో దుక్కియా అనే పేరు, క్రీ.శ.1520లో ధోక్లా అనే పేరు ఒకే వంటకానికి చెప్పబడినట్లు అచ్చయ్యగారు పేర్కొన్నారు. 'సుకియా' (Sweet) ఉన్నప్పుడు 'దుక్కియా' (Hot) కూడా ఉండాలి కదా!

సుకియలు లేదా సుక్కియలు, మండెగలు, లాగులు, ఇవన్నీ కొద్ది కొద్ది తేడాలతో ఒకేరకం వంటకాలు కావచ్చని అనిపిస్తోంది. ఇవన్నీ నిప్పులమీద కాల్చే రొట్టెల భేదాలే కావచ్చునేమోనని కూడా అనిపిస్తోంది.

పంజాబీ దాబాల్లో ఇప్పటికీ "సుక్కారోటీ" పేరుతో నిప్పులమీద కాల్చిన రొట్టెలు దొరుకుతాయి. నిప్పులమీద కాల్చిన మాంసం కూడా దొరుకుతుంది. సుక్కామాంసం అంటారు.

చపాతీలు, ఫుల్కాలు, పరోటాలు, నాన్‌లు ఇవన్నీ అన్నానికి బదులుగా ఇప్పుడు మనం తింటున్నాం. ఒకప్పుడు వీటిని అన్నంతో ఒక పిండివంటగా తినేవారనుకొంటాను. అందుకనే, తీపి చపాతీలు, తీపిరోటీలు ఎక్కువగా మన సాహిత్యంలో కన్పిస్తున్నాయి. ఆ విధంగా 'సుకియ' అనేది నిప్పులమీద కాల్చిన **తీపి సుక్కారోటీ** అయి వుంటుందని మనం కొంత ఊహాగానం చెయ్యవచ్చు.

నిప్పులమీద కాల్చడం అంటే, కొంచెం సెగ తగలగానే అవి చక్కగా పక్వం అవుతాయి. ఆ విధంగా చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో అవి కాలి, తినడానికి యోగ్యంగా వుంటాయి. తందూరీ రోటీ వేరు. దాని గురించి ముందే చెప్పుకొన్నాం.

ఉడికించిన వాటికన్నా నూనెలో వేగిన వాటికన్నా నిప్పులమీద కాలినవి చాలా తేలికగా అరిగే స్వభావాన్ని కలిగి వుంటాయి. తక్కువ ఉష్ణోగ్రత తగలటం వలన అవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవిగా కూడా వుంటాయి.

తీపి కలుపుకోవటం లేదా మానేయటం అనేది మన ఇష్టాఇష్టాల మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

సరదాగా తినే ఉద్దేశ్యంతో అయితే 'తీపి' కలుపుకొని కూడా సుక్కియాలను కాల్చుకోవచ్చు. అన్నానికి బదులుగా తినదలిస్తే తీపిలేకుండా కాల్చుకోవచ్చు. ఇంతకీ ఈ సుక్కియాలు నేటి ఫుల్కాలకు మారురూపమే!

ఇలాంటి చక్కటి తెలుగు పేర్లు మన వంటకాలకు వుండేవి! రెండు సుకియాలను తిందామని ప్రేమగా మీ ఇంట్లోవాళ్ళని మీరు అడగటానికీ, సుక్కారోటీ, బట్టర్ నాన్ అనటానికీ ఎంత తేడావుంది? మనం తెలుగువాళ్ళం. మనకో సాంస్కృతిక సంపద వుంది. దాన్ని చేజేతులా ఎందుకు చంపుకోవాలి...? అందుకే 'సుకియా' పేరును సార్థకం చేసుకుందాం!!

పరోటా

పరోటాల్ని కొన్ని ప్రాంతాల్లో పరాంతాలని కూడా పిలుస్తారు. పొరోటా, పొరోటీ, పరోటీ అనికూడా పలుకుతుంటారు.

పరోటాలు తయారుచేయాలంటే భుజబలం ఎక్కువ కావాలి. నూనె పోసి అప్పడాల పిండిమాదిరి బాగా మర్దించాలి. మర్దనం రుచి వర్ధనం అన్నట్లు పరోటాల పిండిని బాగా సాగేలాగా మర్దించినకొద్దీ వాటి రుచి పెరుగుతూ వస్తుంది.

సన్నగా తోకలాగా పరోటా పిండిని రెండుచేతులూ ఉపయోగించి పొడవుగా చేసి గుండ్రంగా చుట్టలు చుట్టినట్లు పేరుస్తారు. అలా పేర్చి అప్పడం వత్తితే గుండ్రంగానే వుంటుంది గాని, ఏ చుట్టకాచుట్ట పొరలు పొరలుగా ఏర్పడుతుంది. దాన్ని పెనంమీద కాలుస్తారు. కాల్చిన తర్వాత విడదీస్తే పరోటా పీలికలు పీలికలుగా విడిపోతుంది. పళ్ళెంలో ఆ పీలికల్ని ఒక పోగులాగా తెచ్చి వడ్డిస్తారు. అందుకే కాబోలు దీన్ని 'పీలికలయిన చొక్కా' (Bussted-up shirt) (బుస్సప్ షట్) అని పిలుస్తారు అమెరికన్లు.

పొర+రోటీ → పొరోటీ అయ్యిందేమోనని నాకో అనుమానం! అలా అయితే పొరోటీ తెలుగు వంటకమే అవుతుంది! అవునో కాదో పరిశీలించవలసి వుంది. గోధుమలు తెలుగువారికి ప్రధాన ఆహారధాన్యం కానప్పటికీ గోధుమలపైన మనవాళ్ళు తక్కువ ప్రయోగాలేమీ చేయలేదు. ఉత్తర భారతీయులకు ముఖ్యంగా పంజాబీ సోదరులకు గోధుమరోటీల విషయంలో మనమేమీ తీసిపోలేదు. అందుకనే దక్షిణాదిలో తెలుగునేలమీద దొరికనంతంగా రోటీలు తమిళ కన్నడ మళయాళ ప్రాంతాలలో దొరకవు. ఈ విషయాన్ని మనం గమనించాలి. రకరకాల రోటీల్ని 'నార్తిండియన్ ఫుడ్' అని హోటళ్ళ వాళ్ళంటే అభ్యంతరం చెప్పాలనీ, తెలుగువారి భోజనంలో రోటీలుకూడా ప్రధానమైనవనీ మనం గట్టిగా చెప్పవలసి వుంటుంది.

పరోటాల పిండిలో కాలీఫ్లవర్, బంగాళాదుంపలు, పాలకూర, మెంతికూర– వీటిని ఉడికించి మెత్తగా రుబ్బి కలిపి కాలిఫ్లవర్ పరోట, ఆలుపరోట, పాలక్ పరోటా, మెంథీ పరోటా అనికూడా చేసేవాళ్ళు. కోడిగుడ్డుతో కూడా పరాటాలు చేసేవాళ్ళు.

ఇందులో కొంచెం శనగపిండిని కలిపి 'బిరహి' అనే వంటకాన్ని పశ్చిమ భారతీయులు బాగా ఇష్టంగా తింటారట.

'కె.టి.అచ్చయ్య' అనే ఆహార శాస్త్రవేత్త మన బొబ్బట్లే పరోటాలకు మూలరూపం అంటాడు. గోధుమపిండిని వత్తిన అప్పడంలో బెల్లం, శనగపప్పు కలిపి నూరిన ముద్దని వుంచి, అప్పడంతో దాన్ని పూర్తిగా మూసి మళ్ళీ గండ్రంగా వత్తి పెనంమీద కాల్చితే అది బొబ్బట్టు. దీన్ని కన్నడ, మహారాష్ట్ర ప్రజలు ఒబ్బట్టు అని పిలుస్తారు. మనం బొబ్బట్టు అంటున్నాం. ఓళిగ, పోళీ, హోళిగ, హోలిక, చర్పటి అనే పేర్లుకూడా తెలుగులో వీటికున్నాయి. కన్నడం వాళ్ళు "హోలిగె" అంటారు.

తీపి కలిపితే బొబ్బట్టు, తీపి వద్దనుకుంటే పరోటా అవుతుంది. అయితే, పరోటా పిండిని చుట్టలుగా చుట్టి వత్తడంతో దాని రుచి అంతా మారిపోతోంది.

'మండెగలు', 'పోలీ' ఇవన్నీ ఇంచుమించుగా ఒకటే పిండితో రకరకాలుగా తయారయ్యే వంటకాలు. కాల్చడం, వత్తడం, వేయించడం– వీటిల్లో మార్పులే వాటిరుచిని భిన్నంగా మారుస్తున్నాయి.

బాగా నూనె, మషాలాలు కలిపిన స్పైసీ కర్రీలు కొత్తగా వచ్చి వుండవచ్చు. గానీ, పరోటాలు మనకు తెలియనివి కావు.

పూరిక, పూరిగె, మండగె పేర్లు క్రీ.శ.920 నాటి 'వడ్డరాదనే' అనే కన్నడ గ్రంథంలో వున్నాయి. శివకోటి ఆచార్య దీని గ్రంథకర్త. దక్షిణాది ప్రజలకు ఈ నాన్‌లు, తందూరీలు, పరోటాలు కొత్తేమీ కాదని, మహమ్మదీయులు రాకమునుపే తిన్నారని ఈ సాహిత్యం ద్వారా మనం స్పష్టంగా గమనిస్తున్నాం...! అవి దక్షిణాది వారి స్వంత వంటకాలు. ఇంకా గట్టిగా చెప్పాలంటే ద్రావిడభాషలు మాట్లాడేవారి స్వంత వంటకాలు!! "కేరళ పొరొట్టా"లు చాలా ప్రసిద్ధి. విదేశీయులు కూడా ఇష్టంగా తింటారు.

స్పైసీ కర్రీలకు మన తెలుగువారు మొదటినించీ వ్యతిరేకం. ఇప్పుడు మనం వాడుతున్నంత పులుపు, నూనె, ఉప్పు, కారం వెయ్యేళ్ళనాటి ప్రజలు వాడలేదు. మనం మాత్రం అంతగా వాటికి ఎందుకు బానిసవ్వాలి? మరొక్కసారి ఆలోచించండి– ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం కావాలి! ఆహారంతో కలిసి రోగాలు రాకూడదు కదా?

మలేషియా, మారిషస్‌లలో వీటిని 'ఫరాటా' అంటారట. సింగపూర్‌లోనూ, బర్మాలోనూ రోటీ ప్రాటా, అని పిలుస్తారట.

"Htat to ya" అనే వంటకం చైనా ప్రాంతంలో బాగా ప్రసిద్ధి. "వందపొరల రొట్టె" అని ఆ పదానికి అర్థంట. పొరలు పెరిగేకొద్దీ రుచి మారిపోతుందని మనం ముందే చెప్పుకున్నాం. ఒంటిపొర గోధుమ అప్పడానికి నాలుగు పొరల చపాతీకి రుచిలో తేడాలేదూ? ఆ తేడా పొరల్నిబట్టే వచ్చిందికదా... అంతే! ఇంకా ఎక్కువ పొరలు రావటానికి ఈ పరోటాని చైనా ఎంచుకున్నదదన్నమాట! చైనావాళ్ళు ఒక చపాతీని పాతికసార్లు మడిచి వత్తి 100పొరల రోటీని తయారు కొంటున్నారన్నమాట.

పరోటాలో అనేక రకాలున్నాయి. గోబీ పరోటా, ఆలూ పరోటా, టమాటా పరోటా, చన్నదాల్ పరోటా, పనీర్ పరోటా, దాల్ పరోటా, సత్తుపరోటా (పెసరపిండి కలిపినది) కేరళా పరోటా, రోటీ పరోటా, లచ్చాపరోటా (తందూరి రోటీలో అనేక పొరలు వుండేలాగా వత్తినది) ,కీమా పరోటా (మాంసం కలిపి తయారుచేసినది), అండా పరోటా, పొదీనా పరోటా, సిలోన్ పరోటా, అజవాయిన్ పరోటా (వాముకలిపినది), మూలీ పరోటా,

జైపూరి పరోటా, చిల్లీ పరోటా, మేతీవాలా పరోటా, మీఠాపరోటా (పంచదార కలిపినది), పాలక్ పరోటా ఇలా చాలా రకాల పరాటాలున్నాయి.

పరోటాలతోపాటుగా తీపి లస్సీని తాగుతూ తినడం పంజాబీలకు ఇష్టం. పరోటాలనిండా నూనె వుంటుంది కాబట్టి, దాంతోపాటు నూనె ఎక్కువగా వుండే కర్రీలు తినకుండా ఇలా స్వీట్ లస్సీ, (లేదా) రైతాలాంటివి తీసుకొంటే దప్పిక కలగకుండా వుంటుంది. తిన్నవి తేలికగా అరుగుతాయి. ఆ విధంగా అది మంచి అలవాటు కూడా!

కుల్చా

పంజాబీయులు 'కుల్చా' అనే వంటకాన్ని చేసుకొంటారు. ఇది ఆలుపరోటాలాంటిదే, ఉడికించిన ఆలు, ఉల్లి, కూరగాయలు కలిపి మెత్తగా రుబ్బి ఆ గుజ్జుని వత్తిన గోధుమపిండి అప్పడంమీద పలుచగా పరిచి, ఆ అప్పడాన్ని గుండ్రంగా చాపచుట్టగా చుట్టి పరోటా వత్తుతారు. పెనంమీద కాల్చి పొరలుగా విడగొడతారు. ఇలా చెయ్యటానికి ఎక్కువ నూనె వాడకం వుండదు. నేరుగా తినవచ్చు. నంజుడు కావాలనుకుంటే, నూనె, మషాలాల కూరలు లేకుండా పొదీనా సాస్‌తోగాని, ఉల్లిపాయల పెరుగు పచ్చడితోగాని తినవచ్చు. పాశ్చాత్యదేశాలలో ఇప్పుడు ఈ వంటకం బాగా ప్రసిద్ధి పొందింది! మనంకూడా ఆరోగ్యంకోసం ఇలాంటివి అలవాటు చేసుకోవచ్చు. అందుకే దీన్ని ప్రత్యేకంగా పేర్కొంటున్నాను. ఇది కొలెస్టరాల్ ఎక్కువగా వున్నవారికి, స్థూలకాయులకు గట్టిగా చెప్పి తినిపించవలసిన ఆహారం!

చానాయ్ రోటీ

తెలుగువాళ్ళు ఇటీవలి కాలంలో బాగా చెయ్యితిరిగిన వాళ్ళుగా ఈ రోటీని చేస్తున్నారు. వేలిమీద విష్ణుచక్రాన్ని తిప్పినట్లు గిర్రున తిప్పుతుంటే, మైదాపిండితో చేసిన అప్పడం పెద్దదిగా విస్తరిస్తుంటుంది. చివరికి అది 'అడుగు వ్యాసం' కలిగిన రొట్టెగా మారుతుంది. దీనికి మలేషియా ప్రసిద్ధి అంటారు. మలేషియా భాషలో 'చానాయ్' అంటూ ఎగరేస్తూ గుండ్రంగా తిప్పడం. ఫ్లయింగ్ రోటీ అనీ, పళ్ళెం రొట్టె అనీ పిలుస్తుంటారు దీన్ని. "రోటీచానాయ్" దీని అసలు పేరు. తెల్లని జేబురుమాలలాగా ఉంటుందని, తెలుగువాళ్ళు రుమాల్ రోటీ అంటున్నారు.

'చానాయ్' అనేపేరు విన్పించగానే మన తమిళసోదరులు 'ఇది మా రాజధాని చెన్నయ్' మీదే ఏర్పడిన పేరని, మలేషియాకి వచ్చిన తమిళప్రజలు దీన్ని కనిపెట్టారని తక్కున చెప్పేశారు.

'వికిపీడియా' అనే విజ్ఞాన సర్వస్వం వెబ్‌సైట్ ఒకటి వుంది. అందులో "రోటీచనాయ్" గురించి రాస్తూ, మలేషియాలో తమిళులు 'మద్రాస్' అనేపేరు 'చెన్నయ్' గా మారకమునుపునుంచే ఇక్కడ వున్నారు. 'చానాయ్' రోటీలు కూడా "చెన్నయ్" కన్నా ముందునుంచే వున్నాయి. కాబట్టి ఇది తప్పు అని పేర్కొన్నారు. ఇందులో కొంచెం నూనె లేదా నెయ్యి, కోడిగుడ్డు సొన, కొద్దిగా పాలు అన్నీ కలిపివుంటాయి. పూర్తి మైదాపిండితో మాత్రమే దీన్ని సాగదీసి పెద్దదిగా చెయ్యటం సాధ్యమౌతుంది. దీన్ని చేతుల్తోనే తినాలి. ఫోర్క్‌లతోనూ చెంచాలతోనూ తినడం కుదరదు శనగబేడలు (పప్పు) ఉడికించి వండిన పప్పుతో నంజుకుని తింటారట!

'విష్ణుచక్రం రొట్టె' అని మనం సరదాగా పిలుచుకుందాం దీన్ని! దీన్ని తయారుచేసేచోటే నిలబడి చూస్తూ తింటే బావుంటుంది. అంతకుమించిన ప్రయోజనం దీనికి ఏమీలేదు.

దీన్నిండా నూనె, మైదాపిండి ఉంటాయి. అందుకని డైటింగ్‌కోసం అన్నంమానేసి ఈ రుమాల్ రోటీ తినాలని ఆశించకండి. దీన్ని తినటానికి బాగా మషాలాలు, నూనె కలిపిన "స్పైసీకర్రీ" లు విధిగా కావాలి. అవి మనకు మేలుచేసేవి కావని మీకు ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసిన పనిలేదు.

పెళ్ళివిందుల్లో రుమాల్‌రోటీలు, స్పైసీకర్రీలు, బిరియానీలు ఫ్రైడ్‌రైస్‌లూ తప్పకుండా వుంటున్నాయి. ఒకపక్కన బిక్కుబిక్కుమంటూ పప్పు, కూర. పులుసు, పచ్చడి ఎదురుచూస్తూ వుంటాయి. 'బఫే' డిన్నర్లో వాటివైపు వెళ్ళేవాళ్ళే అరుదుగా వుంటారు.

రాత్రిపూట అన్నం మానేస్తూ, డైటింగ్ చేస్తూ చపాతీలు తిని కడుపునిండుకో దలిచినవారు ఈ రోటీ+స్పైసీకర్రీలకన్న ఆ పూటకు అంత అన్నంతిని కడుపు నింపుకొంటే తక్కువ కేలరీలను తీసుకున్నవాళ్ళవుతారు. రోటీ, కర్రీలకన్న అన్నమే మిన్న అనేది స్పష్టమైన ఆరోగ్య సమాచారంగా గుర్తించండి!!



ఇట్టే తినాలనిపించే తెలుగువారి "అట్టు"

తెలుగువారి అట్టు వేరు. కన్నడం వారి దోసె వేరు. అరవల 'దోసాయి' (దోసై) కూడా వేరు. దేన్ని తయారుచేసే పద్ధతి దానిదే! దేని రుచి దానిదే! హోటళ్ళ వ్యాపారులు ఒక ప్రాంతంలోని వంటకాల్ని ఇంకో ప్రాంతానికి పరిచయం చేయడంతో అనేక వంటకాలు దేశవ్యాప్తం అయ్యాయి. తెలుగువారి అట్టుల్లో ప్రత్యేకత ఉంది. అవి ఒకరోజైనా నిలవుంటాయి. చట్నీ సాంబార్లు లేకుండా తినవచ్చు. మినపప్పు తక్కువ, బియ్యప్పిండి ఎక్కువ వుంటాయి. ఎక్కువ పులియకుండానే అట్లుపోస్తారు. ఇవే ఆరోగ్యానికి శ్రేష్ఠం. చిన్న బెల్లం ముక్క వుంటే తినెయ్యొచ్చు హాయిగా!

అయితే, మినప్పిండి, శనగపిండి, నూనె, చింతపండు - వీటి వాడకాన్ని మితిమీరి కొనసాగిస్తున్నాం మనం. ఎలాగైనా వాటిని తగ్గించుకొని ప్రత్యామ్నా యాలను అన్వేషించకపోతే మన ఆరోగ్యాలు మరింత చెడే ప్రమాదం వుంది. అందుకని మినపప్పు బదులుగా రాగి, సజ్జలు, జొన్నలతో చేసిన వంటకాలకు ప్రాముఖ్యత పెంచటం అవసరం, ఈ దృష్టితోనే ఈ అధ్యాయంలో ఎన్నో సూచనలు చేశాను. వాటివలన, కలిగే వైద్యప్రయోజనాలను కూడా వివరించాను. మనసు పెట్టి చదవండి. చదివి మీకై మీరు విశ్లేషణ చేసుకోండి. మీకు నచ్చినట్లయితే ఈ మార్గాన రండి! ఏ కుటుంబంలో రాగులు, సజ్జలు అందుబాటులో వుంటాయో వారు ఆరోగ్యవంతులుగా వున్నట్టు!

అట్టులు, దోసెలు లేక దోసియల్ని భారతదేశంలో రకరకాల పేర్లతో రకరకాల ప్రాంతాల వాళ్ళు పిలుస్తారు.

బెంగాల్	=	చాప్రి
హిందీ	=	దోశ
కన్నడ	=	దోసె
కొంకణి	=	పోలో
మలయాళం	=	దోహ
మరాఠీ	=	ఘవన్ / ధీర్ద
తమిళం	=	దోసై
తుళు	=	దోసె

సంస్కృతంలో 'దోహ' అనే పదం ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

బియ్యంపిండితో మినప్పిండి లేదా పెసరపిండిలాంటి ఏదైనా పిండి పదార్థాన్ని కలిపి పెనంమీద వేసి కాల్చినదాన్ని దోసె అంటారు. కార్బొహైడ్రేట్స్ అనే పిండి పదార్థాలు, ప్రొటీన్లనే మాంసకృత్తులు ఇందులో ఎక్కువ. 'నూనె' బాగా వేసుకొంటే కొవ్వు పదార్థాలుకూడా ఎక్కువే! ఎక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారమే!

తెలుగువారి అట్టు

అట్టు అనే మాటే ఎక్కువగా వినిపిస్తుంది తెలుగునాట! తెలుగువారికి అట్టు, దోసె రెండూ సమానమే అయినా- సాంప్రదాయకంగా "అట్టు" ప్రధానమైనదే!

అట్లతద్దినాడు మన అమ్మమ్మలు పెనం దగ్గరకూర్చుని చుక్కనూనె వెయ్యకుండా, అట్లకాడను గుడ్డచుట్టి, నూనెలో ముంచి, పెనంమీద రాసి అట్టులు పోస్తారు. అట్లు పొయ్యడం అనేమాటే కోస్తా జిల్లాల్లో ఎక్కువ వాడుక. అట్లకాడ, అట్లపెనం, అట్లతద్ది, అట్ల పౌర్ణమి లాంటి తెలుగుపేర్లు "అట్టు"కు గల ప్రాముఖ్యతని తెలియజేస్తున్నాయి. ఈ అట్టులు మెత్తగా వుంటాయి. తెల్లగా వుంటాయి. నల్లగా మాడటం కానీ, రాగి రంగులో వేగటం కానీ వుండదు. దీన్ని బెల్లం ముక్కతో నంజుకొని తింటారు.

ఇందులో సాంబారు, కొబ్బరిచట్నీ, కారప్పొడి, నెయ్యి, అల్లప్పచ్చడి, ఊరగాయపచ్చడి- ఇలాంటివేమీ అవసరంలేదు. ఇవేమీ లేకుండానే ఈ అట్టుల్ని తినడం ఒక యోగం. ఎంతో అదృష్టవంతులకే ఆ యోగం దక్కుతుంది.

మరి, తెలుగువాళ్ళు పెనంమీద పోసిన అట్టులకు, అరవలు, కన్నడిగులు వేసుకొనే దోసెలకి అంత తేడా వుందా... వుందికాబట్టి ఆ దోసెల్ని విడిగా తినలేం. మీరు హోటల్లో దోసెని చట్నీలేకుండా బెల్లంతో తినగలరేమో చూడండి...? తినలేం. ఆ విధానంలో చేసే వాటికి తప్పనిసరిగా సాంబారు, చట్నీ వగైరా వుండి తీరాల్సిందే!

మన హోటల్ వ్యాపారులు గత 70-80 ఏళ్ళుగా ఈ దోసెల్ని మాత్రమే వేసి, చట్నీని, సాంబారుని మనకి అంటగట్టి రూపాయి దోసెని పదిరూపాయలు చేసి అమ్మడం మొదలుపెట్టారు. మన తాతలనుంచి మనదాక అందరమూ ఆ మాయలోపడిపోయి అదే అసలైన దోసె అనుకోవడం మొదలు పెట్టాము. మనకంటూ మన స్వంతమైన "తెలుగట్లు" వున్నాయన్న సంగతే మరిచిపోయాము.

ముద్దపప్పులో నెయ్యివేసి కలిపి తెలుగువాళ్లు అట్టని నంజుకుని తింటారని వికిపీడియా వెబ్‌సైట్ దోసెల గురించి చెప్పిన ఒక వ్యాసంలో పేర్కొంది. (Mudda pappu (Dal) with large amount of ghee is the traditional way of eating dosa in many parts of Andhra Pradesh-) ఇది చదివాక ఇప్పుడు మనం హోటళ్ళలో తింటున్నది తెలుగువారి దోసె కాదని, తెలుగువారి దోసియలు వేరే వున్నాయని, ఇది అరవలు, కన్నడిగులు వచ్చి ఇక్కడ హోటళ్ళు తెరిచి, తెచ్చి అలవాటు చేసిన వంటకం అనీ మనం తేలికగా గుర్తించవచ్చు.

దోసెల్లో వందలాది రకాలున్నాయి. ఒక్కోప్రాంతంలో ఒక్కోరకమైన తయారీ విధానం వుంది. అక్కడ దొరికే కూరగాయలు ఇతర వస్తువులపైన అక్కడ వంటకాలు ఆధారపడి వుంటాయి.

ఇంతకీ తెలుగు వారి దోసెలు ఎక్కడ దొరుకుతాయి? అనడుగుతున్నారా... హోటళ్ళలో అడక్కండి. రోడ్డుపక్కన ముసలమ్మలు దీనంగా, హీనంగా బతుకీడుస్తూ, కొడుకులూ కోడళ్ళూ ఇళ్ళల్లోంచి వెళ్ళగొడితే, 'పొయ్యి పెనం పెట్టుకొని అట్లు పోస్తూ బ్రతుకు వెళ్ళదీసుకొంటుంటారే... వాళ్ళని అడగండి- దొరుకుతాయి!

నీరొట్టులు

మన ప్రాచీనకవులు తమ సాహిత్య గ్రంథాలలో ప్రస్తావించిన రకరకాల తెలుగు వంటకాలలో "నీరొట్లు" ఒకటి.

ఈ "నీరొట్టు" (లేదా) "నీరొట్టె" అనే పదార్థం ఏది?

ఆంధ్రభాషార్ణవం అనే నిఘంటువు అచ్చ తెలుగుపదాలను ఏరి వాటికి అర్థాలను చెప్పింది. అందులో రొట్టె, నీరొట్టె, నిప్పటి, నిప్పట్టు, అట్టు, దోసె, ఇడ్డెన- ఇవన్నీ తెలుగువారి ఆహారపదార్థాలని ఒక వరుసలో చెప్పింది. రొట్టె, నీరొట్టె, పక్కపక్కన చెప్పడంతో బహుశా ఇదికూడా రొట్టెలాగా కాల్చేది కావచ్చని కొంత ఊహచెయ్యవచ్చు.

ఇప్పుడు మనం పేపర్ దోసె అని అతి పలచని దోసెని పిలుస్తున్నాం. ఎం.ఎల్.ఎ. అట్టు అని అతి పలుచగాను అతి పెద్దదిగానూ వేసిన దోసెని పెద్దపళ్ళాలలో పెట్టి తీసుకొచ్చి వడ్డిస్తారు. ఈ పలుచని పెద్దదోసెని కన్నడం వాళ్ళు "నీర్‌దోసె" అంటారు. దాన్నే మన తెలుగవాళ్ళు 'నీరొట్టె' లేదా నీరొట్లు అన్నారేమోననిపిస్తుంది.

అరవవారి దోసెలు మందంగా వుండి చిన్నవిగా వుంటాయి. ఒకే పెనంమీద రెండుమూడు మందపాటి దోసెలు ఒకేసారి వేసి కాల్చి వడ్డిస్తారు. కన్నడం వారి దోసె పలుచగా పెద్ద సైజులో వుంటుంది.

తెలుగువారి ఒరిజినల్ రొట్టె ముక్కలు (దోసియలు) పలచగానూ వుండవు, మందంగానూ వుండవు. సమస్థితిలో వుండి చిన్నవిగానూ, పెద్దవిగానూ కాకుండా మధ్యస్థంగా వుంటాయి. ఇళ్ళలో వుండే చిన్న పెనానికి సరిపడ్డంతగా వుంటాయి.

మనవాళ్లు కన్నడం వారిని అనుకరిస్తూ అతి పలుచని నీర్‌దోసెని వేసుకునే వారేమోనని ఇది చదివితే అనిపిస్తుంది. నిజానికి 'నీరట్టు' లో పిండిని బాగా నీళ్ళుపోసి ధారగా చేసి పలుచని రేకులాగా దోసెలు వేస్తారు. తింటూ వుంటే పలుచని రేకులు పళ్ళలో గుచ్చుకొంటూ వుంటాయి. బాగా మాడినట్టు వస్తుంది. డబుల్ రోస్ట్ రొట్టెలు కావాలనుకునే వారికి ఇది ప్రీతిపాత్రంగా వుంటుంది.

నీరొట్టు నీరట్టు నీర్‌దోసె ఈ మూడింటి పేర్లు ఒకేలాగా వుండటంలో 'నీరొట్టె' అంటే అతి పలుచని రొట్టె అనే ఆలోచన చేయాల్సి వచ్చింది.

నీరొత్తిగలు

మరింతలోతుగా ఆలోచిస్తే "నీరొత్తిగలు" అనే వంటకం ఇంకొకటి కూడా తెలుగుకవుల ప్రాచీన సాహిత్యంలో మనకు కన్పిస్తుంది. 'నీరొత్తిగలు' అంటే పేణీ లాంటి పదార్థం అని నిఘంటువులలో ఒక అర్థం కన్పిస్తోంది.

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో 'ఫేనికా' అనే వంటకం గురించి విశ్లేషణవుంది. దాన్ని తయారుచేసే విధానం, ఆరోగ్య ప్రభావాలు ఆ గ్రంథంలో వున్నాయి. ఇందులో 'ఫేనికా'ని తయారుచేసే విధానాన్ని చక్కగా విశ్లేషించాడు. మొదట దాన్ని పరిశీలిద్దాం.

1. గోధుమపిండిని తడిపి, అందులో నెయ్యివేసి బాగా మర్దించాలి.

2. సన్నకారప్పూస గిద్దలలో ఈ పిండిని వుంచి అప్పడాలు వత్తే పీటమీద గుండ్రంగా వత్తాలి. సన్ననూలు పోగుల్లాగా గోధుమపిండి పోగుపడ్తుంది.

3. ఈ నూలుపోగు గోధుమపిండిని దగ్గరగా చేసి అప్పడాల కర్రతో గుండ్రంగా వత్తండి. మళ్ళీ అప్పడం ఏర్పడుతుంది.

4. ఈ అప్పడాన్ని చిన్న చాకుతోగాని, బ్లేడుతోగాని తీగలాగా సన్నగా, పొడవుగా కొయ్యాలి.

5. అలా కోసిన సన్నని పోగుల్ని ఒకచోట చేర్చి మళ్ళీ అప్పడం వత్తాలి.

6. ఇలా రెండు మూడుసార్లు సన్నగాకోసి, అప్పడంలా వత్తటం చేయాలి.

7. ఇప్పుడా అప్పడాన్ని అప్పడాలు వత్తే పీటమీద ఉంచి, బియ్యప్పిండిలో నెయ్యికలిపిన ముద్దని పలుచగా ఆ అప్పడం మీద పట్టించాలి.

8. అప్పడాన్ని గుండ్రంగా ముద్దలా చేసి మళ్ళీ అప్పడం వత్తాలి.

9. ఇప్పుడు ఇంకోసారి తీగలా సన్నగాకోసి, ఒకచోట చేర్చి మళ్ళీ అప్పడం వత్తాలి.

10. మళ్ళీ ఇంకోసారి నెయ్యి కలిపి, బియ్యంపిండిని దానికి పట్టించి బాగా ఆరనివ్వాలి.

11. ఈ అప్పడాన్ని పూరీలాగా నేతిలో వేయించి బైటకు తీసి నలిపితే సన్నని పోగుల్లాగా విడిపోతుంది. సన్నకారప్పూస కన్నా సన్నని పోగుల్లాగా ఇది వుంటుంది.

12. ఇదే ఫేనీ లేదా 'ఫేనిక్' అనే వంటకం. దీనిమీద ఏలకులు పంచదార కలిపిన మెత్తని పొడిని చల్లమన్నాడు.

13. ఫేణీ పేరుతో ఈవిధమైన అట్టు మనకి మార్కెట్లో దొరుకుతుంది. ఎదిగే పిల్లలకు పాలల్లో కలిపిపెడితే చాలా ఇష్టంగా తింటారు. బలకరం రుచిరకం. జబ్బు పడ్డవారికి శక్తినిస్తాయి. పేగుల వ్యాధులున్నవారికి మంచిది. గ్యాస్ట్రబుల్ అల్సర్లు ఉన్నవారిక్కూడా మంచిది.

ఇక్కడ నీరొత్తిగలు అనేమాట ఎలా వర్తిస్తుంది అనేది ప్రశ్న. తెలుగులో 'నీరు' అంటే అల్పమైనది, చిన్నది, సన్నది అని అర్థాలు. అలా సన్నగా వత్తినవి కాబట్టి

జంతికల్లాగానే "నీరొత్తిగలు" అనే పేరు పెట్టివుంటారు. ఈ నీరొత్తిగలు అనే పేరే నీరొత్తులు, నీరొట్టులుగా మారి వుండవచ్చని మనం ఊహించవచ్చు.

వస్తుగుణమహోదధి గ్రంథంలో ఈ నీరొత్తులగురించి చెబుతూ, ఇవి వాత తాపహరాలని, బలకరాలని, వీర్యపుష్టిప్రదాలనీ వివరించారు. వేడిని తగ్గిస్తాయి. వాత వ్యాధులున్నవారికి మంచిది. షుగరు. స్థూలకాయం ఉన్నవారికి తప్ప, అందరికీ మంచివే!

మన పూర్వీకులకు ఏమీ తెలియదని మనది ఆధునిక సాంకేతిక యుగం అనీ అనుకొంటాం గానీ, సాంకేతికమైన వేగంలో పడి మనం పరుగులు తీస్తూ అపురూపమైన మన సాంస్కృతిక వారసత్వ సంపదని చేజార్చుకొంటున్నాం. మనకి కమ్మని వంటకాలున్నాయని చెప్పుకోవటమే నామోషీ అనుకోవడం అన్యాయం కదా!

అమెరికాలో అనేక జాతుల ప్రజలు నివసిస్తున్నారు. వారంతా వాళ్ళ మాతృ సంస్కృతిని మరిచిపోయి, తెలుగువారిలాగా పుట్టుకతోనే అమెరికన్లమైపోయినట్లు ప్రవర్తించటంలేదు. అమెరికా వెళ్ళకుండానే ఇంగ్లీషు వాడిలాగా ఆలోచించడం లేదు.

తెలుగు అట్లని తయారుచేసుకొని తిన్నంతమాత్రాన వచ్చే అమెరికా ఛాన్సులేమీ ఆగిపోవని మనవి. ఉన్నంతవరకూ మంచిని స్వీకరించడానికి ప్రయత్నించడం విజ్ఞత కాదా!

మషాలా దోసె

ఉడిపీ వాళ్ళు ఈ దోసెని ప్రపంచానికి అందించారు. మషాలా దోసెనేకాదు- దోసె అనే ప్రక్రియనే వాళ్ళు వ్యాప్తిలోకి తెచ్చారు. వాళ్ళ ప్రభావానికి తెలుగువాళ్ళు తమ స్వంత ప్రక్రియనే మరిచిపోయే స్థితి వచ్చింది!

'ఉడుపీ' దేవాలయం దగ్గర హోటళ్ళవాళ్ళు మొదట మినపట్టుతో పాటు నంజుకోవటానికి బంగాళాదుంపలకుర్మా లేదా కూరని, కొబ్బరిచట్నీనీ పెట్టేవాళ్ళట.

క్రమేణా బంగాళాదుంపల కుర్మా అట్టుమీదకు చేరి మషాలా దోసెగా మారింది. బంగాళాదుంపలు పెద్దగా దొరకని పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు, బాగా ఉల్లిపాయముక్కలు పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు కలిపి కూరని తయారుచేసి దాన్ని అట్టు మీదకి ఎక్కించి కాల్చడం మొదలుపెట్టారు.

ఉల్లిపాయలు తిననివాళ్ళకి కనిపించకుండా ఉండేందుకోసం అట్టుమీద కూరని వుంచి అట్టుని గుండ్రంగా మడిచి దాచి తెచ్చే అలవాటు మొదలయ్యిందట. ముఖ్యంగా జైనుల కోసం ఇలా చేసే వారని వికిపీడియా వెబ్‌సైట్ పేర్కొంది.

అక్కడినించి ఇది దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద దోసెల విప్లవం మొదలయ్యింది. మైసూరు మషాలాదోశ, వెజిటబుల్ మషాలా దోశ, రవ్వమషాలాదోశ, చైనా మషాలాదోశ, ఇలాంటివి ఏర్పడ్డాయి.

పండుమిరపకాయలు ఉల్లిపాయలు కలిపి నూరిన కారాన్ని "కొరివికారం" అంటుంటాం మనం. రెడ్ చట్నీ అని పిలుస్తారు. పెనం మీద మినపట్టుని పోసి, దానిమీద పలుచగా చేసిన ఈ కొరివికారాన్ని కూడా పోసి, దోసెని కాలుస్తారు. ఇది కన్నడం వారి ప్రత్యేక దోసె. ఇదే అలవాటు కడప, కర్నూలు అనంతపురం జిల్లాలవారిక్కూడా బాగా వుంది.

సాధారణంగా బ్రాహ్మణులు నెయ్యిలేదా వెన్నదోసెల్ని కొరివికారం పోసుకొని కాల్చుకొంటూ వుంటారు. వాళ్ళు ఉల్లికీ వెల్లుల్లికీ రెండింటికీ దూరంగా వుండటాన కారానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. తెలుగు బ్రాహ్మణులలో కూడా కారం పోసే అలవాటూ, నెయ్యి వాడకం ఎక్కువ.

'దావణగేరె' వెన్నదోసె ప్రసిద్ధి గురించి చాలామంది చెప్తారు.

బియ్యంపిండికి బదులుగా బియ్యపురవ్వతో రవ్వదోసెని ఎక్కువమంది ఇష్టపడ్తుంటారు. మనం బొంబాయిరవ్వతో చేస్తున్నాం. అది కడుపులోకి వెళ్ళి పెట్టే ఇబ్బంది అంతా ఇంతాకాదు. బియ్యపు రవ్వతో చేసిన రవ్వట్టు మంచిది.

దోసెల్లో రకాలు

ఎగ్‌దోశ	:	మినపట్టు మీద కోడుగుడ్డు సొన, ఉప్పు, కారమూ కలిపి పోసి కాల్చిన దోశ.
చిల్లీదోశ	:	మినపట్టు మీద మిరపకారం చల్లి కాలుస్తారు.
ఆనియన్‌దోశ	:	ఉల్లిపాయలు చిన్నముక్కలుగా తరిగి దోసెమీద పరిచి కాలుస్తారు. ఎత్తూకెత్తూ నూనె పోస్తారు. పైనవున్న ఉల్లి పాయలు మగ్గేవరకూ రొట్టెని కాల్చవలసి వస్తుంది.
నెయ్యిదోశ	:	నూనెకు బదులు నెయ్యి వాడతారు.
వెన్నదోశ	:	నూనెకు బదులు వెన్న వాడతారు.
రోస్ట్‌దోశ	:	ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన అలవాటు. రోస్ట్ అంటే నల్లగా మాడ్చాలి. అందుకోసం రొట్టెల్ని పిండిలో నీళ్ళుపోసి

గరిటజారుగా చేసి పలుచగా రొట్టె పోస్తారు. బాగా నల్లగా మాడ్చి తెచ్చిఇస్తారు.

ఫ్యామిలీదోశ : పెద్దదైన పెనంమీద 2-3 అడుగుల పొడవున దోసెను పోస్తారు.

గ్రీన్‌దోశ : రకరకాల కూరగాయల ముక్కలు- క్యారెట్, క్యాబేజీ కొత్తిమీర లాంటివి వేసి పుదీనా ఆకుపచ్చడితో తింటారు.

రవ్వదోశ : దీనికి పులియాల్సిన పనిలేదు. అప్పటికప్పుడు దోసెలు వేసుకోవాలంటే బియ్యంకావాలి, మినపప్పు నానాలి- రుబ్బాలి- అనే ఆలోచన లేదు. బియ్యపురవ్వలో కొద్దిగా పెరుగుకలిపి రొట్టెలుగా కాల్చుకోవచ్చు. చాలా రుచిగా వుంటాయి. బొంబాయిరవ్వని వాడకండి. ఇందులో క్యారెట్ తురుము కొత్తిమీర ముక్కలు, జీడిపప్పు లాంటివి వేస్తే మంచి రుచికరంగా వుంటుంది. మినప్పిండితో వేసే రొట్టెకన్న మంచిది. వేడిచెయ్యదు. తేలికగా అరుగుతుంది. బొంబాయిరవ్వతో వేస్తే ఈ సుగుణాలు ఏవీ ఉండవు.

వెల్లదోశ : రొట్టెల పిండిలో బెల్లం కలిపి నేతితో కాల్చినదోసె.

రాగిదోశ : మినప్పిండికి బదులుగా రాగిపిండితో దోసె కాల్చుకోవచ్చు. ఒక గరిట మినపట్టుపిండికి ఒక గరిట రాగిపిండి కలిపి దోసెలు పోసుకొంటే చాలా బావుంటాయి. 40 ఏళ్ళు దాటిన వాళ్లందరికీ మేలు చేస్తాయి.

ఆదాయ్‌దోశ : మినప్పిండి, శనగపిండి, పెసరపిండి మూడింటినీ కలిపిన పిండిలో దోసెలు పోస్తే తమిళులు దాన్ని 'అడాయ్‌దోశ' అంటారు.

70 M.M దోసె : కనీసం 60సెంటీమీటర్ల పొడవైన దోసెని 70 M.M దోసె అని ముద్దుగా పిలుస్తారు. అంటే, దోసెని మధ్యకు మడిస్తే వెడల్పు ఎక్కువగా ఉంటుందని అర్థం! హోటళ్ళులో పొడవైన పెనాలుంటాయి కాబట్టి ఇలాంటివి కాల్చడం తేలిక. ఇళ్ళలో సాధ్యం కాదు. అయినా సరదాకోసం తప్ప దాని వలన ఒరిగేదీ లేదు.

రాగిఅట్టు

దోసెలమీద వ్యామోహం వున్నవారికి రాగిదోసెలు మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

రాగుల్ని నిన్నటిదాకా జంతువులకు పెట్టే ఆహారపదార్థం అని మనవాళ్ళ నమ్మకం. ఇప్పుడు రాగి వాడకం ఎక్కువయి ఫ్యాషన్‌గా మారింది. రాగిని వాడటం తమకున్న ఆరోగ్యస్పృహకు నిదర్శనంగా చాలామంది గొప్పగా చెప్పుకోవటం వింటూనే వుంటాం. మంచిదే!

రాగుల్ని ఒక గుడ్డలో మూటగట్టి తడిపి వుంచితే రెండోరోజుల్లో మొలకలొస్తాయి. వాటిని చక్కని ఎండలో ఆరబోసి, మరకి పంపించి మరపట్టించు కోండి. మొలకెత్తిన ధాన్యపుపిండిని మాల్ట్ అంటారు. ఇది రాగిమాల్ట్.

నాతో రాగుల గురించి ఆరోగ్యస్పృహతో మాట్లాడిన ఒకాయన్ని రాగిమాల్ట్ ఇలా చేసుకోండి అని సలహా చెప్పాను. ఆయన వెంటనే ఇది బజార్లో దొరుకుతుందా- అనడిగాడు. ఆయన ఉద్దేశ్యం అప్పుడు నాకు అర్థం అయ్యింది. ఆరోగ్యాన్ని బజార్లో కొనుక్కోవచ్చని అనుకొంటున్నాడని!

ఇలా ఉబుసుపోని కబుర్లతో కాలక్షేపం చెయ్యకుండా నిజమైన ఆరోగ్యస్పృహతో ఆలోచించండి!

బజార్లో దొరికే రాగిమాల్ట్ మీద మనం ఎందుకు ఆధారపడాలి? మన చేతుల్తో మనం చేసుకున్న "రాగిమాల్ట్" ఎక్కువ నమ్మకమైంది కదా!

రాగిమాల్ట్ ఎక్కువ రోజులు నిలవుండదు. "కణర" వస్తుంది. అందుకని 15 రోజులకొకసారి మీకు మీరే రాగిమాల్ట్ చేసుకొంటూ వుండండి.

రాగి మాల్ట్‌తో దోసెలు పోసుకోవచ్చు. ఉల్లిపాయలు తరిగి పకోడీలు వేసుకోవచ్చు. ఉప్మా చేసుకోవచ్చు. ఒక గరిట ఇడ్లీపిండి, ఒక గరిట రాగి పిండి కలిపి ఇడ్లీ వేసుకోవచ్చు.

ఒక గరిట మినప్పిండి ఒకగరిట రాగిపిండి కలిపి గారెలు వేసుకోవచ్చు. అదీ ఇదీ అననేల... సమస్తమైన పిండి వంటల్నీ రాగిపిండితో చేసుకోవచ్చు.

బియ్యం కిలో 25-30 రూపాయలుగా వుంటే, రాగులు కిలో పది - పదిహేను రూపాయిలు గానే ఉన్నాయి. మధ్యతరగతి మహనీయులారా... పెరిగిపోతున్న రేట్లకు తగ్గట్లుగా మన ఆలోచనల్ని, మన అలవాట్లనీ మార్చుకోవాలనే ఆలోచన చేయడంలో తప్పులేదు గమనించండి!

కిలో మినపప్పు 70 రూపాయిలైనా మినపట్టే కావాలని కోరుతున్నాం. రాగి అట్టు అంతకన్నా రుచికరమైనది, మేలైనదని మరిచిపోతున్నాం. గోధుమపిండి, రాగిపిండి సమానంగా కలిపి దోసెలు పోసుకోండి. ఆ రుచి వర్ణనాతీతంగా వుంటుంది. ఈ ప్రపంచంలో మినపట్టు తప్ప తింటానికి ఇంకేమీ లేదనే ధోరణి వదిలేయండి!

2 కప్పుల రాగిపిండి
అరకప్పు బియ్యంపిండి
తగినంత ఉప్పు

కొత్తిమీర, కొబ్బరికోరు, కేరట్‌తురుము, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, అల్లం ముక్కలు- ఇవి మీ ఇష్టం కొద్దీ

ఒక కప్పు చిలికిన మజ్జిగ

ఈ మిశ్రమంగా చేసిన పిండితో రొట్టెలు కాల్చుకొని రుచిచూడండి. మీ పిల్లలకు రుచి చూపించండి. దానిగొప్పదనాన్ని, దాని ప్రాశస్త్యాన్ని వివరించండి.

ఎదిగే పిల్లలకు ఇవి ఎలాంటిజబ్బు లేకుండా మేలు చేస్తాయి. బలకరం. కాల్షియం బాగా అందుతుంది. అందుకని వీటికి 'కాల్షియం అట్టు' అని పేరు పెట్టండి. వాళ్ళకి దాని ఉపకారాన్ని వివరించండి. పిల్లలు ఇష్టంగా తినేలా ప్రోత్సహించండి.

40 సంవత్సరాలు దాటిన ఆడవాళ్ళు ఈ రాగిదోసెల్ని తింటే 'కాల్షియం' సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా వుంటాయి. ఇది మధ్య తరగతి గృహిణికి కాల్షియం టాబ్లెట్‌తో సమానమైనదే! గర్భవతులక్కూడా ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

వృద్ధుల విషయంలో దీని ఉపయోగాన్ని చెప్పనవసరం లేదు- వృద్ధాప్యాన్ని జయించాలంటే ఈ రాగి దోసెని తప్పకుండా తినండి!

ఇన్ని ఉపయోగాలున్న ఒక ఆహారపదార్థాన్ని తినవలసిందిగా బ్రతిమాలి చెప్పవలసి వస్తోందంటే, మన ఆరోగ్యస్పృహ ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

కన్నడంవాళ్ళు రాగిదోసెల పిండిని ముద్దగా చేసి పెనంమీద చేతులతో పెద్దదిగా, గుండ్రంగా అయ్యేలా నొక్కుతారు. కేవలం రాగిపిండి ముద్దని అల్లం, వుల్లి, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు వగైరా కలిపి రొట్టెగా కాలుస్తారు.

దాని రుచి దానిది! ఎప్పుడూ ఒకేరకం మూసలాగా ఎందుకుండాలి? రకరకాలరుచుల్ని ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చుకోవడం గురించి ఆలోచిద్దాం.

అటుకుల అట్టు

అటుకుల్ని, మరమరాల్ని మనం సద్వినియోగం చేసుకొంటున్నది తక్కువ. మరమరాలంటే వరిపేలాలు. బొరుగులు అనికూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తుంటారు.

అటుకులకన్న మరమరాలు కొంచెం తేలికగా అరుగుతాయి. అటుకులు బియ్యంకన్న తేలికగా అరుగుతాయి. పైగా, మరపట్టించిన బియ్యంలోంచి మనం పోషకవిలువలు కోల్పోతున్నాం. కాని, ఈ అటుకులలోనూ మరమరాలలోనూ ఆ పోషకవిలులవలు పదిలంగా వుంటాయి. చిట్టు, తవుడు అనేవి బియ్యపు గింజపైన వుండే పొరలు. వాటిలోనే అసలైన విటమిన్లున్నాయి. అవి గీకేయగా మిగిలిన 'పిప్పి' అనదగింది బియ్యపుగింజ. దాన్నే మహాప్రసాదంగా కడుపునింపుకొంటున్నాం. దంపుడుబియ్యం అయితే ఈ పోషక విలువలు పదిలంగా ఉంటాయి. చిట్టు తవుడు పెద్దగాపోదు. అందుకని ఈ గింజ కొంచెం ఎర్రగా వుంటుంది. మనం తెల్లన్నానికి అలవాటు పడ్డాం.

అటుకుల్లో దంపుడుబియ్యంలో కన్నా ఎక్కువ విటమిన్లుంటాయి. వాటిని సద్వినియోగపరచుకోవడం అనేది మన తెలివితేటలమీద ఆధారపడి వుంటుంది. మీ పిల్లలకు, మీ ఇంట్లో వృద్ధులకు, ముఖ్యంగా మీకూ బలమైన ఆహారం కావాలని మీరనుకొనేట్లయితే ఈ అటుకులు గురించి ఒక్కసారి దృష్టిసారించండి.

అవి పచ్చివిగా అలానే తింటే పిల్లలకు కడుపునొప్పి వస్తుంది. అరగవు. వాటిని కమ్మని వంటకంగా చేసి జీర్ణశక్తిననుసరించి పెట్టాలి.

అటుకుల అట్టును ఇలా చేసుకోవచ్చు.

బియ్యం	:	3 కప్పుల
అటుకులు	:	ఒకకప్పు
మెంతులు	:	ఒకచెంచా
మినపప్పు (పొట్టుతీసిన చాయపప్పు)	:	పావుకప్పు
పెరుగు (లేదా) చిక్కని మజ్జిగ	:	పావుకప్పు
ఉప్పు	:	తగినంత

ఇలా అట్లపిండి తయారుచేసుకోండి :

1. బియ్యం, మెంతులు, చాయమినపప్పుల్ని ముందురోజు సాయంత్రమే నీళ్ళలో నానబెట్టండి. రాత్రికి మెత్తగా రుబ్బండి.
2. అటుకుల్ని వేరేగిన్నెలోపోసి, మజ్జిగలో 1-2 గంటలపాటు నాననివ్వండి. మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గుజ్జులాగాచెయ్యండి. లేదా రుబ్బండి.

3. రుబ్బిన బియ్యంపిండిని, అటుకులు పెరుగు మిశ్రమాన్ని ఒకగిన్నెలో చేత్తో బాగా కలపండి. గట్టిగా మూతపెట్టి వుంచండి.

4. పిండి గరిట జారుగా వుండాలి. పలచగా వుండకూడదు. పలుచని దోసెలు వేసుకోనేందుకు వాడే పిండికన్న గట్టిగా వుండాలి.

5. అటుకులదోసెని పెనంమీద వెయ్యటమే గుండ్రంగా వేసేస్తారు. తర్వాత దాన్ని పెద్దదిగా పరచటం వుండదు. అందుకని ఎక్కువ పలుచగా వుండకూడదు. అలాగని మరీ గట్టిగానూ వుంచవద్దు.

6. పెనం మీద దోసెలపిండిని పోశాక బుడగలు ఏర్పడతాయి. అప్పుడు మూతపెట్టి కొద్దిసేపు ఉమ్మగిలనివ్వాలి.

8. పులిసిన దోసె ఇది. 'పుల్లట్టు' కాబట్టి ఇందుకు వాడే మజ్జిగ పులవనివి, ఆ పూటతోడుపెట్టి చిలికినవీ అయితే మంచిది.

9. పిండి ఎక్కువ పులిసినదనిపించినప్పుడు అందులో ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర, ఇలాంటివి కలిపి ఊతప్పంలాగా పోసుకోవచ్చు. లేదా కొద్దిగా మరమరాలు (బొరుగులు) కలిపితే ఆ పులుపు తగ్గుతుంది.

అటుకుల దోశలో వాడే బియ్యం దంపుడుబియ్యం అయితే మరీ మంచిది. మూడుకప్పుల బియ్యంలో, రెండుకప్పులు బియ్యం ఒకకప్పు రాగిపిండి కలిపితే ఇంకా ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. పులుపు తగ్గిపోతుంది.

ఏదో ఒక విధంగా అవకాశం దొరికన ప్రతిసారీ రాగిపిండిని జతచేయడం గురించి ఆలోచించండి.

కూరలు వండేటప్పుడు కూడా శనగపిండి చల్లాల్సిన చోట రాగిపిండి చల్లండి. మీరు చెప్తే తప్ప రుచిలో తేడా తెలియదు. వీలైనంతమేర కాల్షియం ఎక్కువ కల్గిన ఆహారాన్ని తీసుకోవటానికి ప్రయత్నించటంలో తప్పులేదుకదా...!

అటుకుల అట్టులో మినప్పిండిని బాగా తగ్గించగలుగుతున్నాం. పోషకవిలువలున్న బియ్యాన్ని వాడగలుగుతున్నాం. పైగా పులియడం వలన "ఈస్ట్" ఉత్పన్నమై అది పేగులకు మేలు చేస్తుంది. ఎక్కువ పులవనీయకూడదు. పరిమితిదాటి పులిస్తే దాంట్లో ఉప్పు, కారం అదనంగా పోయాల్సివస్తుంది.

ఎటుతిరిగీ మజ్జిగ కలుపుతున్నాం గాబట్టి, ఈ పిండిరుబ్బే పనులన్నీ ఉదయాన్నే పెట్టుకొంటే పులవబెట్టే ప్రక్రియని తప్పించవచ్చు కదా... ఇలా మీరుకూడా మేలు చేసే విధానం ఏమిటా... అని ఆలోచించండి!

అటుకుల్ని పెరుగులోనో మజ్జిగలోనో నానబెట్టి రుబ్బి, తగినంత ఉప్పు ఇతర సంబారాలు కలుపుకొని కూడా అట్లు వేసుకోవచ్చు. రుచిగానే వుంటాయి.

ఎలాగైనా మినపప్పును వదిలేయడమే ఇక్కడ మన ధ్యేయం. అందులో కొంచెం రాగిపిండి కలిపి అట్లుపోసుకోండి. ఆరోగ్యానికి హామీ పత్రంలా పనిచేస్తాయి.

గోధుమ అట్టు

కేవలం గోధుమపిండితో అట్టువేసుకోవచ్చు. బాగానే ఉంటుంది. కానీ, ఒక కప్పు గోధుమపిండి, ఒకకప్పు రాగిపిండి, ఒకకప్పు బియ్యంపిండి కలిపిన పిండితో దోసెలు వేసుకొని చూడండి. ఇంకా బావుంటాయి!

జీలకర్రని ఈ దోసెలమీద పలుచగా చల్లుకొంటే దోసె రుచి మరింత పెరుగుతుంది. రాగిపిండి కలిపినందువలన కణర వాసనగా వుందని కొందరు ముక్కుపట్టుకోవచ్చు. అది పోవటానికి ఒకకప్పు మజ్జిగని ఈ పిండిలో కలిపి దోసె వేసుకోండి. ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా వుంటుంది. దీన్ని అప్పటికప్పుడు చేసుకోవచ్చు. ముందుగా నానబెట్టడం, రుబ్బటం, పులవబెట్టడం ఈ శ్రమ వుండదు.

ఉదయంపూట ఉపాహారానికి ఇవి మంచివి. మొక్కగట్టిన గోధుమల్ని, మొక్కగట్టిన రాగుల్ని విడివిడిగా మరపట్టించుకొంటే ఇంకా ఎక్కువ ప్రయోజన కరంగా వుంటుంది.

మొక్కగడితే పసరవాసన వస్తుందని భయపడకండి. నలకంత మొలక వస్తే చాలు. పెద్దమొక్క అయ్యేదాక వుంచనవసరంలేదు. మొలకలొచ్చిన ధాన్యంలో జీవనీయ విలువలు(Biological Values) ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాటిని మనం సద్వినియోగ పరుచుకోగలగాలి. మొలకలొచ్చిన గోధుమపిండి, రాగిపిండి రుచిలో తేడా ఏమీ ఉండదు. రాగిపిండిలో కాల్షియాన్ని మనం ఉపయోగించే మార్గాన్ని వెతుక్కోవటం అవసరం.

మనకన్న కన్నడం వారు అదృష్టవంతులు. వాళ్లు రాగిని ఎన్నిరకాలుగానో వాడుకొంటారు. అందుకు నామోషీ పడరు. రాగులు వాడాలంటే, అవి కూటికి లేనివాళ్ళు తినేవన్నట్లు హీనంగా చూసేవాళ్ళు చాలామంది వున్నారు మనలో! అది తప్పు! బియ్యానికన్నా రాగుల్లోనే జీవనీయ విలువలు ఎక్కువ. పైగా, స్థూలకాయం షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి బియ్యం ఎంతతగ్గిస్తే అంత మంచిది. వాళ్ళకి రాగులు మంచి ప్రత్యామ్నాయ అవసరం!!

పెసరట్టు

ఆహార చరిత్రవేత్తలు పెసరట్టు తెలుగువారి స్వంతం అని చెప్పారు. ఇడ్లీలు, దోసెలు అప్పాలను తయారు చేసుకోవటంలో తమిళులకి, కన్నడిగులకీ మనకీ ఎవరి పద్ధతులు

వారికున్నాయనీ, ఉడిపి హోటళ్ళ కారణంగా కన్నడం దోసెలు, అరవల ఇడ్లీ- సాంబారులు మనమీద ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తున్నాయనీ, ఈ ప్రభావానికి మన స్వంత వంటకాల విధానాలు మరుగున పడిపోతున్నాయనీ మనం సుదీర్ఘంగానే చర్చించాం.

పెసరట్టుని అభివృద్ధి చేసింది, వాడకంలోకి తెచ్చింది తెలుగువారేనని, ఇది ఆంధ్ర స్పెషల్ అంటూ వికిపీడియా వెబ్‌సైట్ దోసెల గురించిన వ్యాసంలో కొన్ని వివరాలు అందించింది.

Pesarattu- a dosa prepared from moong dal, Andhra special. The variationas include a) making from soaked whole moong seeds along with green cover, which gives a greenish tint to the Dosa, and, b) making with yellow colouring moong dal (green cover removed and dal is refined), which gives a fine golden yellow tint to the dosa when roasted. Both these forms are famous in Andhra Pradesh, and are typically served with chutney made from ginger and Tamarind.-

పొట్టు తీసిన పెసల్ని లేదా పొట్టు తియ్యని పెసల్ని నానబెట్టి రుబ్బిన పెసరట్టు తెలుగువారి స్వంతం అనే వాస్తవాన్ని ఈ వికిపీడియా విజ్ఞాన సర్వస్వం వెల్లడించింది.

పూర్తి పెసరట్టు రుచిని మీరు పొందండి. ఇంట్లో మీరు రెండు పెసరట్లు తింటారనుకొందాం. ఒకటి పూర్తిగా పెసలతోనే చేసింది తినండి. రెండో అట్టుని ఒకగరిట పెసరపిండి, ఒక గరిట రాగిపిండి కలిపి అట్టుగా పోసుకోండి. ఆ రెండింటికి రుచిలో తేడా గమనించండి. తేడా వున్నదనుకొంటే, ఏది బావుందో ఆలోచించి చెప్పండి.

పెసరట్టు అనగానే, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, అల్లంముక్కలు, పచ్చిమిరప ముక్కలు, కొబ్బరికోరు, క్యారెట్ తురుము ఇలాంటివాటిని పెసరట్టు మీద పరిచి అట్టుని కాలుస్తారు. అవి వాటికి అదనపు రుచినిస్తాయి.

మినపప్పుకన్న పెసరపప్పు తక్కువ శక్తి సామర్థ్యాలు కల్గిందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. రెండింటి గుణాలు ఒకటేగాని, మినపప్పు ఎక్కువ బలకరమైంది. ఎక్కువ కేలరీలు కల్గింది. పెసరపప్పు మినప్పంత వేడి చెయ్యదు. కానీ, రెండూ కష్టంగానే అరుగుతాయి.

దీన్నిబట్టి మనం మినపట్టుని ప్రోత్సహిద్దామా...? పెసరట్టుని ప్రోత్సహిద్దామా? ఎందులో రాగిపిండిని కలుపుకొంటే ఎక్కువ రుచికరంగా వుందో దాన్ని ప్రోత్సహించడం మంచిదని నా అభిప్రాయం.

పెసరట్టుని ఉప్మాకిచ్చి పెళ్ళిచేశారు తెలుగువాళ్ళు. ఆ ఇద్దరి దాంపత్యం గొప్పది! వాళ్ళని విడదీయడంకూడ మంచిదికాదు.

అందుకని, పెసరట్టు గోధుమరవ్వ ఉప్మా కాంబినేషన్‌ని మనం మెచ్చుకోవచ్చు. కొందరు బొంబాయిరవ్వ ఉప్మాని తెచ్చి పెడ్తుంటారు. నేనంటాను- ఉప్మా తాలింపుపెట్టి ఎసరుపోసి అందులో గోధుమరవ్వగానీ, బొంబాయిరవ్వగానీ, పొయ్యకుండా రాగి పిండిని పొయ్యండి. చాలా కమ్మని రుచికరమైన రాగి ఉప్మా తయారౌతుంది. దీన్ని పెసరట్టు కాంబినేషన్‌తో తినండి. మొలకలొచ్చిన పెసల్ని రుబ్బిన పెసరట్టుతో రాగిఉప్మా నంజుకొని తినడం గురించి ఆలోచించండి. జీడిపప్పులు; ఉల్లిపాయలు, టమాటా ముక్కల్లాంటివి కలుపుకొని రాగిఉప్మా తయారుచేసుకొంటే, పెసరట్టుకు అదే సరయిన జోడీ అవుతుంది.

ఇలాకూడా మనం ఆలోచించవచ్చు.

బొంబాయిరవ్వని, శనగపిండిని, చింతపండునీ ఎంత దూరంగా వుంచగలిగితే అంత ఆరోగ్యాన్ని సాధించుకోగలుగుతాం మనం.

జొన్నరొట్టె

జొన్నన్నమే తప్ప పలనాడులో తెల్లన్నం సున్న అని శ్రీనాథుడు వాపోయాడు. జొన్నలు తెలుగు, కన్నడ రాష్ట్రాలలో చాలా ప్రాంతాల ప్రజలకు ప్రధాన ఆహారం. ఆనాడే కాదు, ఈనాటిక్కూడా!

ప్రస్తుతం పరిస్థితుల్లో మార్పులొచ్చి బియ్యం అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాక జొన్నలు కొంతకాలంపాటు తెలుగునేల మీద కనుమరుగగయ్యాయి. అవి కోళ్ళకుమేతగా వేసేందుకో, పశువుల దాణాకోసమో మాత్రమే వాడదగినవని తెలుగువాళ్ళు భావించు కోవడం మొదలుపెట్టారు.

షుగర్ వ్యాధి తీవ్రత పెరిగాక, 'స్థూలకాయం' సమస్యలు కొలెస్టరాల్ సమస్యలూ తెలిసొచ్చాక, ఇప్పుడు ఒకరొక్కరే బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయం గురించి ఆలోచించడం మొదలుపెట్టారు. అదీ అయిష్టంగానే! శ్రీనాథుడు బాధపడినట్టే బాధపడుతూనే! దీనికి కారణం ఏమంటే, రాగుల్ని, జొన్నల్ని, సజ్జల్ని కమ్మని వంటకాలుగా మలచుకోవటం గురించి మనం బుర్రని సారించకపోవటమే- జొన్నరొట్టెలు బజార్లో ఎవరైనా అమ్ముతారేమో కొనుక్కొచ్చుకొందాం... అని చూసే మనుషులు కొత్తదనం గురించి ఏమాలోచించ గలుగుతారు?

జోవర్, సోర్ఘమ్ పేర్లతో ప్రసిద్ధమైన జొన్నలు మెట్టప్రాంతాల్లో, వర్షాలు తక్కువగా కురిసే చోట పండుతాయి. వీటిని రొట్టెలు చేసుకోవటానికే వాడుకొంటారు. దేశం అంతా వీటి వినియోగం ఉంది.

కన్నడిగులు జొన్నరొట్టెలు చేయటంలో సిద్ధహస్తులు. 'జొళదరొట్టె' అని పిలుచుకొంటారు అందంగా దీన్ని.

స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి, రక్తపోటు ఒకదానితో ఒకటి తోడైన పరిస్థితి ముంచుకొచ్చినప్పుడు రంభకూడా ఏకులు వడికి, విష్ణువుకూడా పొలందున్ని, మన్మథుడంతటి సుకుమారుడు కూడా జొన్నన్నం తినకపోతే అర్థాయుష్కులు గానే మిగిలిపోతారు!

అందుకని జొన్నకూడుని ఎంత ఈసడించుకున్నా, జొన్న రొట్టెల్ని ఎంత కాదనుకున్నా అది తప్పవేరే ఉపాయం ఏదీలేని పరిస్థితి రావచ్చు.

జొన్నరొట్టెలు తినకూడనివనే అభిప్రాయంలోంచి బైటకు రావాలి ముందు. ఒకరోజుకు ఇంకో రోజు ఆయుష్షును పెంచేదిగా వుంటాయేగాని, మనం ఇష్టంగా తినే వేపుడు కూరల్లాగా ఆయుష్షుని తగ్గించేవి కావని గుర్తించండి! శ్రీనాథుడే కాదు, శ్రీమహావిష్ణువు వచ్చినా జొన్నకూడు, జొన్నంబలి, జొన్నరొట్టెలే తిని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని చెప్పడం సబబు.

జొన్నల్లో తెల్లజొన్నలే శ్రేష్ఠం అని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. **"ధవళోయావనాళస్తు గేళేన బల్య స్త్రీ దోషజిత్ వృష్యో రుచిప్రద శీఘ్రః పథ్యా గుల్మ వ్రణాపహః"** అని సూత్రం.

1. గుండ్రంగా తెల్లగా వుండే జొన్నలతో రొట్టెలు చేసుకోండి!
2. ఇవి మంచి బలాన్నిస్తాయి. రుచిగా వుంటాయి. వీర్యవృద్ధినీ కల్గిస్తాయి. లైంగికశక్తినీ పెంచుతాయి.
3. స్త్రీలలో గర్భాశయ దోషాలను పోగొడతాయి. గర్భాశయదోషాల కారణంగా సంతానం కలగని స్త్రీలకు జొన్నరొట్టెలు పెట్టండి. గర్భాశయం సంతాన యోగ్యం కావటానికి వాడుకునే మందులు అప్పుడు బాగా పనిచేస్తాయి.
4. శీఘ్రం అనే గుణం వీటికుంది. అంటే, త్వరగా శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి. దీని అర్థం ఏమంటే, జొన్నట్టులు తిన్న వెంటనే వాటి ప్రభావం, సుగుణాలన్నీ శరీరం అంతా అందుతాయి అని!
5. కేన్సర్‌లాంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారికీ, ఆపరేషన్‌లు జరిగినవారికి, షుగర్ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు ముంచుకొచ్చిన వారికి, ముఖ్యంగా కార్బన్‌కుల్స్ ఏర్పడిన వారికి, వ్రణాలతో బాధపడ్తున్న వాళ్ళకీ, జొన్నలతో వంటకాలు తిన్పించడం అవసరం. అవి ఔషధంగా ఆయా వ్యాధుల్లో సహకరిస్తాయి. ఔషధాలు బాగా పనిచేయటానికి సహకరిస్తాయి.

6. గోధుమ చాలామంది శరీర తత్త్వాలకు సరిపడదు. గోధుమతింటే వేడి చేస్తోందని, విరేచనాలౌతున్నాయని, కడుపులో మంటవస్తోందనీ అంటారు. ఇందుకు కారణం గోధుమలలో వుండే గ్లుటెన్ అనే పదార్థం శరీరానికి సరిపడకపోవటమే! అలాంటివాళ్ళు జొన్న, రాగి, సజ్జలతో చేసిన వంటకాల్లోకి మారడం అవసరం. ఇవి సాధారణంగా అన్ని శరీర తత్త్వాలకూ సరిపోయేవిగా వుంటాయి.

7. జొన్నపిండిలో కొంచెం బార్లీ పిండి, (లేదా) సగ్గుబియ్యం పిండి కలిపితే మెత్తదనం వస్తుంది. చలవ చేస్తుంది. రుచికి బావుంటుంది. రొట్టెకూడ పుల్కాలాగా మెత్తగా వుంటుంది.

8. పిండిపదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు లేని ఆహారం (Zero Oil Food) కావాలంటే జొన్నరొట్టెలే తేలికగా దొరికేవిగా వుంటాయి. జొన్నరొట్టె తింటే శరీరం తేలికగా వుంటుంది. నీరు తగ్గిపోయి శరీరం చక్కగా వడిలినట్లు అవుతుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగం తగ్గి సాధారణస్థితికి వస్తుంది. బరువు తగ్గడం మొదలౌతుంది. కడుపులో మంట రాదు. గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గుతుంది.

9. ప్రొటీన్ల పరంగా చూసినప్పుడు-

బియ్యంలో	:	6%
జొన్నల్లో	:	10.4%
సజ్జల్లో	:	11.6%

కాల్షియం పరంగా చూసినప్పుడు-

బియ్యంలో	:	10.4 గ్రా.
జొన్నల్లో	:	25 గ్రా.
సజ్జల్లో	:	42 గ్రా.
రాగుల్లో	:	344 గ్రా.

ఫైబర్ పరంగా చూసినప్పుడు

బియ్యంలో	:	0.2 శాతం
రాగుల్లో	:	3.6 గ్రా.
జొన్నల్లో	:	1.6 గ్రా.

ఈ పట్టికని దృష్టిలో పెట్టుకుంటే, బియ్యాన్ని వదిలి ఎంత త్వరగా రాగులు, జొన్నలు, వైపు పారిపోదామా... అని తప్పకుండా అన్పిస్తుంది.

కానీ, రుచికరమైన వంటకాలు జొన్నలు, రాగులు ద్వారా చేసుకోవడం గురించి మనం గట్టిగా మనసు పెట్టడంలేదు. కారణం ఏదైనాగాని, వరిబియ్యం తప్ప ఇంకో గత్యంతరం లేనట్టు భావిస్తున్నాం. ప్రభుత్వం కూడా మధ్యాహ్నభోజన పథకంలో జొన్నపిండి, రాగిపిండితో చేసిన వంటకాల్ని కలిపితే ఎదిగే పిల్లలకు మేలిమి ఆహారం ఇచ్చిన వాళ్ళం అవుతాం గదా!

కాల్షియం కోసం రాగిని, ప్రొటీన్లకోసం సజ్జలు, జొన్నల్ని, తప్పనిసరిగా మనం తింటూ వుండాలి. పిండిని దేనికదే ఇంట్లో సిద్ధంగా వుంచుకొని అనేక రకాల వంటకాల్లో వాటిలో ఏదో ఒకదాన్ని చక్కగా వాడుకోగలగాలి.

సజ్జరొట్టె

ఇంగ్లీషు వాళ్ళు సజ్జల్ని బాడీబిల్డింగ్ సీడ్స్ అంటారు. సజ్జలు తింటే శరీరధాతువులన్నీ సమాన నిష్పత్తిలో అభివృద్ధి చెంది శరీరాన్ని శక్తివంతం చేస్తాయని దీని అర్థం. మనకన్నా పాశ్చాత్యులు సజ్జలతో వంటకాలు తినడానికి ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. పోషక విలువల్ని కలిగివుండటంలో ఓట్స్, బియ్యం, గోధుమ, రాగి, జొన్నల్ని మించిపోవడంతో సజ్జలకు అంతర్జాతీయంగా ప్రాముఖ్యత ఏర్పడింది.

కాల్షియం కోసం రాగులు, ప్రొటీన్లకోసం సజ్జల్ని ఆశ్రయించడం అవసరం.

సజ్జగింజల్ని మొలకెత్తించినప్పుడు అందులోని కార్బోహైడ్రేట్ మాలిక్యూల్ వాతావరణంలోని నత్రజని గ్రహించి ఎమైనోయాసిడ్‌గా మారుస్తుంది. అలా శరీరంలో తేలికగా ఇమిడిపోగల ప్రొటీన్ పదార్థం ఈ మొలకెత్తిన సజ్జగింజలో ఏర్పడుతుంది. మొలకలెత్తే ప్రక్రియ సందర్భంలోనే ఎంజైమ్‌లు కూడా ధాన్యంలో వుండే పోషక విలువల్ని అభివృద్ధి చేసేందుకు సహకరిస్తాయి. దీన్ని "ప్రీ-డైజెస్టెట్ ఫామ్" అంటారు.

కడుపులోకి వెళ్ళి జీర్ణప్రక్రియలో జరిగే అంశాలు కడుపులోకి వెళ్ళక మునుపే జరిగిపోవడంతో ముందుగానే చక్కగా జీర్ణం అయ్యాక, అప్పుడు దాన్ని (Pre-Digested form) మనం తింటున్నాం అని అర్థం!

మొలకలెత్తిన ధాన్యపు పిండిని మాల్ట్ అంటారని మనం చెప్పుకొన్నాం. రాగిమాల్ట్, సజ్జల మాల్ట్ మనదగ్గరుంటే మనం వయసుని, మనసుని, అనారోగ్యాన్ని జయించినట్టేననుకోవాలి.

ధాన్యపుగింజ మొలకెత్తే సరికి, కూరగాయలు, పళ్ళతో సమానమైన శక్తి వాటికి లభిస్తుంది. అదీ మొలకెత్తించడం వలన లాభం.

సజ్జ వంటకాలు ఇలా చేసుకోవచ్చు :

1. నానిన మినపప్పుతో పాటే సజ్జరవ్వని కూడా కలిపి మెత్తగా రుబ్బి అట్టులు వేసుకోవచ్చు.
2. సజ్జపిండిలోగాని, సజ్జరవ్వలోగాని పెరుగు కలిపి నాననిచ్చి అట్టులు వేసుకోవచ్చు.
3. రుబ్బిన మినప్పిండిలో సజ్జపిండి కలిపి దిబ్బరొట్టె వేసుకోవచ్చు.
4. రుబ్బిన మినపపిండిలో సజ్జపిండి కలిపి గారెలు వేసుకోవచ్చు.
5. సజ్జపిండిలో బియ్యప్పిండి కలిపి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు వగైరా కలిపి పకోడీలు వేసుకోవచ్చు.
6. పెసరట్టుకోసం సిద్ధం చేసుకున్న పిండిలో సజ్జపిండి కలిపి పెసరదోసెలు వేసుకోవచ్చు.
7. గోధుమపిండి, మెత్తని సజ్జపిండి కలిపి బాగా మర్దించి పుల్కాలు, చపాతీలు కాల్చుకోవచ్చు. పూరీలు వేసుకోవచ్చు.
8. సజ్జపిండితో చక్కిలాలు, జంతికలు, కారప్పూస వండుకోవచ్చు.
9. సజ్జపిండి బెల్లం కలిపి నూరి, గోధుమపిండి అప్పడం మీద వుంచి, మూసి గుండ్రంగా వత్తి, పెనంమీద కాల్చిన సజ్జ బొబ్బట్టునే “సజ్జప్పం” అంటారు.
10. సజ్జరవ్వ లేదా సజ్జ పిండితో పాయసం కాచుకొంటే చాలా రుచిగా వుంటుంది.

ఇవన్నీ ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా అవసరం అయిన మీ పిల్లల కోసం, మీ ఇంట్లో వయోవృద్ధులకోసం, ప్రత్యేకించి మీకోసం!!

మనకు దొరికే మొత్తం ధాన్యంలో మనల్ని బాగా శక్తిమంతుల్ని చేస్తూ అన్ని వ్యాధులలోనూ మేలు చేసేదిగా ఉండే ధాన్యాలు ముఖ్యంగా రాగులు, సజ్జలు. ఈ గ్రంథంలో ఈ రెండింటినే ఎక్కువసార్లు పదేపదే ప్రస్తావించాను. ఒకటికి రెండుసార్లు మరీమరీ నొక్కి చెప్పాను– మీ వంటగదిలో రాగిమాల్ట్ సజ్జమాల్ట్ తప్పనిసరిగా వుండేలా చూడాలని మీరు గట్టి నిర్ణయం తీసుకోవటం కోసం ఇలా పదేపదే చెప్పవలసి వస్తోంది.

రాగిలోని కాల్షియం, సజ్జల్లోని ప్రొటీన్‌లను మనం సద్వినియోగం చేసుకోవటానికి ఈ రెండింటిని కలిపిన పిండిని వాడుకోవటం తెలివైనవారు చేసేపని!

ఏ పిల్లలు ఇవి కావాలని ఇష్టపడి తింటారో వాళ్ళు తెలివైన వాళ్ళుగా ఎదుగుతున్నారని అర్థం.

ఏ వృద్ధులు ఇవి తిని లాభపడ్తున్నారో వాళ్ళు మేధావులుగా ఈ తరానికి తమ అనుభవాల్ని పంచుతున్నారని అర్థం.

ఈ రెండింటిని కలిపి మరాడించిన పిండితో అంబలి, ముద్ద, కిచిడీ, ఉప్మా, చపాతీ, ఫుల్కా, దోసె, ఇడ్లీ ఎన్ని రకాలైన వంటకాలైనా చేసుకోవచ్చు.

సన్నటి రవ్వగా పట్టిస్తే సజ్జలతో ఎక్కువ వంటకాలు చేసుకొనేందుకు వీలైతుంది.

మంచాన పడ్డవాళ్ళు త్వరగా కోలుకునేందుకు కావలసిన మాంసకృత్తులు సజ్జల ద్వారా అందుతాయి. అందుకని రాగిపిండితో కలిపిన సజ్జపిండితో రొట్టెలు వగైరా చేసి పెట్టండి.

ఆఫ్రికన్లు సజ్జరవ్వని అన్నంలాగా వండుకొని పాలుపోసుకుని గాని, వెన్న కలుపుకొని గాని తింటారట! కమ్మగా వండుకుంటే దేన్నయినా తినగలం! మనం! ఆ కమ్మగా వండేవిధానమే ఇప్పుడు ఏదనేది ప్రశ్న!!

బార్లీ అట్టు

సంస్కృత భాషలోనూ, పూర్వపు ఆయుర్వేద గ్రంథాలలోనూ యవధాన్యం పేరుతో పిలిచింది బార్లీనేనని ఇప్పుడు ఎక్కువమంది భావిస్తున్నారు. బార్లీ గింజల్ని జ్వరం వచ్చినప్పుడు జావగా కాచుకోవడానికి తప్ప, వాటిని ప్రధాన ఆహార పదార్థంగా తినవచ్చనే స్పృహ మనకు లేదు.

బియ్యం, గోధుమలు ఎలాగో బార్లీకూడా అలాగే మంచి ధాన్యం. తేలికగా అరుగుతాయి. అమితమైన చలవనిస్తాయి. బలకరంగా వుంటాయి. కఫ దోషాలున్న వాళ్ళకి, ఎప్పుడూ వేడి చేసిందని అనే వాళ్ళకి ఇవి చాలా మంచివి. వాత వ్యాధులున్నవాళ్ళు మాత్రం దీన్ని పరిమితంగా వాడుకోవాలి.

ఈ బార్లీ పిండితో రొట్టెగానీ, అట్టుగానీ తయారుచేసుకొని తినవచ్చు.

నానిన బార్లీగింజలలో కొద్దిగా పెరుగు కలిపి, మెత్తగా రుబ్బి (మిక్సీపట్టి) అట్టు పోసుకోవచ్చు. అట్టు పోసుకొనేందుకు కావలసిన సంబారాలు కొత్తిమీర, అల్లం, జీలకర్ర

వగైరా అన్నింటినీ ఉపయోగించుకోవచ్చు. మినపఅట్టు కన్నా మంచిది. మినపట్టు వేడి చేస్తుంది. బార్లీఅట్టు చలవచేస్తుంది.

సంస్కృత భాషలో మినపట్టుని "జర్ఝరీ" అంటారు. పొట్టుతీసిన మినపప్పుని నానించి రుబ్బిన పిండిని "ధూమపి" అంటారు. ఇవన్ని మినపప్పు తీక్షణంగా వుంటుందనే అర్థంలో వున్న పేర్లే! బార్లీ పిండి చలవనిస్తుంది. ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టదు.

చపాతీలు, పూరీలు, పుల్కాలు వగైరా చేసేప్పుడు కొద్దిగా బార్లీపిండినికూడా కలిపితే ఆ రొట్టెలు వేడిచేసి ఇబ్బంది పెట్టకుండా వుంటాయి.

శనగపిండి అట్టు

శనగపిండితో కూడా అట్టువేసుకోవచ్చు. అయితే ఒకమాట!

చింతపండు, శనగపిండి ఈ రెండింటి గురించి ఈ గ్రంథంలో చాలాచోట్ల వ్యతిరేకమైన వ్యాఖ్యానాలు చేశాను. అలా చెయ్యడానికి శాస్త్రీయమైన కారణాలే వున్నాయి. అవి బలకరమైనవే. కానీ, నష్టాలు ఎక్కువ.

భావ ప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో "చణక రోటికా" శనగపిండి అట్టు గురించి చెప్పిన శ్లోకం ఇది : దీని అర్థాన్ని పరిశీలించండి.

"చణక్యా రోటికా రూక్షా శ్లేష్మ పిత్తా స్ర నుద్గురుః
విష్టం భినీ న చక్షు ష్యా తద్గుణా చాపి శష్కులీ"

1. శనగరొట్టె రూక్షంగా వుంటుంది. అంటే వాత దోషాల్ని పెంచేదిగా వుంటుందని అర్థం.
2. శ్లేష్మవ్యాధుల్లోనూ, రక్తస్రావం అవుతున్న వ్యాధుల్లోనూ మంచిదే. కానీ, చాలా కఠినంగా అరుగుతుంది. అందుకని జీర్ణశక్తి బలంగా లేని వారికి ఇది కచ్చితంగా హాని చేస్తుంది. ఎసిడిటీని పెంచుతుంది!
3. మలబద్ధతని కల్గిస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవకుండా చేస్తుంది.
4. కంటికి హానిని కల్గిస్తుంది.
5. శనగపిండితో తయారయిన పూరీలాంటి ఇతర వంటకాలక్కూడా ఇవే గుణాలుంటాయి.

ఈ శ్లోకాన్ని బట్టి శనగపిండి ఎంత రుచికరమైనదైనప్పటికీ దానికి అంతగా మనం బానిసలమైపోయి, పిండివంట అంటే శనగపిండి లేకుండా చెయ్యడం సాధ్యం కాదనే స్థితికి రావటం మంచిది కాదని అర్థం అవుతోంది.

చక్రాలు, కారప్పూస, బూందీ, లడ్డూలాంటి అనేక స్వీట్లు, మిఠాయిలు, రకరకాల బజ్జీలు, రోజువారీ అన్నంలో తినే వేపుడు కూరలు టిఫిన్లలో తప్పనిసరిగా తింటున్న శనగచట్నీలు... మనకు తెలీకుండానే ప్రతిరోజూ మనం ఎంత శనగపిండిని తింటున్నామో ఎప్పుడైనా గుణించారా... అది కల్గించే అపకారానికి మన శరీరాన్ని ఎంతమేర బలి చేస్తున్నామో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా...??

మీరు నిజంగానే ఆరోగ్య స్పృహతో వున్నవారయితే, కొన్ని రోజులపాటు మీ సరుకుల లిస్టులోంచి శనగపిండిని కొట్టేయండి! ఇంట్లో శనగపిండి లేకపోతే, అప్పుడు వంటకాలు ఇతర పదార్థాలతో కొత్తగా ఆలోచించేందుకు మీకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

చక్రాలు, కారప్పూస, బూందీ, మిఠాయి, లడ్డూ, వేపుడుకూరలు, పకోడీలు ఇవన్నీ మీరు రాగి, జొన్న, సజ్జ పిండితో కూడా చేసుకోవచ్చు. గోధుమపిండినీ, బియ్యపుపిండినీ ఉపయోగించే వీటిని మన పూర్వీకులు చేసుకున్నారు. శనగపిండినే ఇందుకోసం ఉపయోగించినట్టు ఎక్కడా ఆధారాలు కన్పించవు. తెలుగువాళ్ళమీద బెంగాలీల బఠాణీలు (గుండ్రంగా వుండే బొంబాయి శనగలు)– ఆ బఠాణీల పిండి ఎంతగా పెత్తనం చేస్తున్నాయో గమనించండి!

ఇప్పుడు మనం వాడుకొంటున్న శనగపిండి, 'ద' ఆకారంలో వుండే తెలుగు చిర్రి శనగలపిండి అనుకొంటే మనం పెద్ద తప్పులో కాలు వేసినట్టే! బొంబాయి శనగలు అనే గుండ్రటి పెద్దబఠాణీల పిండి అది. ఇవి అమెరికా నుంచి మనదేశానికి మిరపకాయలు, బంగాళాదుంపలతో పాటు దిగుమతి అయిన అంశమే! ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచివి కావని ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు కూడా చెప్తున్నారు. ఎర్రశనగల కన్నా ఇవి ఎక్కువ అపాయకరమైనవి. మగతనాన్ని దెబ్బతీసి లైంగికశక్తిని తగ్గిస్తాయనికూడా చెప్తున్నారు.

బజ్జీల బండిమీద దండయాత్ర చేసినట్లు వెళ్ళి తినే పురుష పుంగవుల్లారా...! ఆగండి! శనగపిండి వలన కలిగే అపాయాన్ని గుర్తించండి! ఆ మాత్రం ఆరోగ్య స్పృహని పెంచుకోవడం ప్రతిఒక్కరికి అవసరం అని మనవి!



వడలు- వడియాలు - అప్పడాలు

వడలకూ వడియాలకూ బాదరాయణ సంబంధం వుంది. ఆ రెండింటి సంబంధాన్ని యోగరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథంలో చక్కగా విశ్లేషించారు. "మినప్పిండిని రుబ్బి అందులో మిరియాలు, ఇంగువ, అల్లం- వీటిని తగుపాళ్లలో కలిపి నేతితోగాని, నూనెతోగాని వేయించిన వాటిని "వటకములు" అంటారు. ఇవి రెండు రకాలుగా వుంటాయి.

1. భోజనంలో నంజుకొని తినే భోజ్య వటకాలను "వడియాలు" అంటారు.

2. విడిగా ఫలహారంలాగా తినే భక్ష్య వటకాలను వడలు లేక గారెలు అంటారు.

షుగర్‌వ్యాధి, స్థూలకాయంలాంటి వ్యాధులు పెరిగి, మనుషులకు శరీర శ్రమతగ్గిన తర్వాత, ఈ ఆధునికకాలంలో పిండిపదార్థాల వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. పూర్వంలాగా ఇప్పటి మనుషులకు శారీరక శ్రమ లేదు. మానసిక శ్రమ పెరిగింది.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో మినప్పిండి, పెసరపిండి, శనగపిండి వాడకాన్ని 50% తగ్గించి, ఆమేరకు రాగిపిండి, సజ్జపిండి, గోధుమపిండి- ఇలాంటివి కలుపుకొంటే కొంతమేర ప్రయోజనం వుంటుంది.

ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో "లడ్డూ" అనే తీపి పదార్థాన్ని గోధుమపిండితో చేయాలనే పేర్కొన్నారు గానీ, శనగపిండితో చేయమని చెప్పలేదు.

పిండిపదార్థాల వాడకాన్ని, ఎంత తగ్గించుకొంటే అంతమంచిది. ఘృతం (నెయ్యి) తో తయారయిన వంటకం ఘారె అయి ఉండవచ్చని పండితులు చెప్తారు. అది నేతిలో మునిగి తేలి వేగిన వంటకం. వడ అనేది నూనెని పీల్చకుండా వేయించిన వంటకం అయి వుంటుంది.

గారెలు వండిన తర్వాత పైన పెంకులా వుండి, లోపల గుజ్జుగా, మెత్తగా వుంటాయి. తిరుపతి ప్రసాదంలో 'గారె' కూడా ఒకటి. తమిళులు దాన్ని 'వడ' ప్రసాదం అంటారు.

గారెలపిండిని పలచదనం ఏమాత్రం లేకుండా గట్టిగా రుబ్బినందు వలన, తడి చాలా తక్కువగా వుండి శ్రీవేంకటేశ్వరుని ప్రసాదంలో గారె గట్టిగా వుంటుంది. అనేక రోజులు నిలవుంటుంది.

గారెల పిండిలో నీరు ఎంత ఎక్కువగా వుంటే, వాటిని వేయించినప్పుడు అంత నూనెని పీలుస్తాయి.

తడిగా, పలుచగా వున్నగారెల పిండిని నూనెలో వెయ్యగానే నూనెవేడికి గారెలపిండిలో తడి ఆవిరై ఆక్సిజన్ హైడ్రోజన్‌లుగా విడిపోతుంది. ఆక్సిజన్ మండి చురచురమని శబ్దం వస్తుంది. ఆ తడి ఆవిరైపోయాక గారెలోకి నూనె వెళ్ళి చేరుతుంది. గారె నూనె పీల్చడం అంటే, అదీ అర్థం. తడి లేకుండా గట్టిగా రుబ్బితే నూనె చాలా తక్కువ పీలుస్తుంది. పైగా నిలవుండ గలుగుతాయి. అప్పుడది "వడ" అవుతుందను కుంటాను!

ఇక్కడ మన ఆలోచనా దృక్పథం మారాలి. పిండిపదార్థాలతో పిండివంటల్ని ఎంతమేర మార్చుకోగలమో ఒక ఆలోచనని రేకెత్తించడం కోసమే ఈ అధ్యాయం.

వడలు

'వడ' అనే ద్రావిడ శబ్దం సంస్కృతంలోకి వెళ్ళి వటకా అయ్యిందా 'వటకా' అనే సంస్కృతశబ్దం తెలుగు తమిళ కన్నడ తదితర ద్రావిడభాషల్లో 'వడ'గా మారిందా తేల్చిచెప్పడం కష్టం.

'గారె'లు 'వడలు' రెండూ ఒకటేనా– వేర్వేరా అనేది చెప్పడం కూడా కష్టమే!

"కలమాన్నంబులు పప్పులప్పములున్ గారెల్ వడల్ బూరెలున్..." అని గారెల్ని, వడల్ని ఒకేసారి చెప్పిన సందర్భాలు మన ప్రాచీన సాహిత్యంలో చాలా చోట్ల కన్పిస్తాయి. రెండూ వేర్వేరు వంటకాలే అయితే వండేవిధానంలో తేడాని స్పష్టంగా చెప్పిన ఆధారాలు తెలియవు.

తమిళ, కన్నడ సాహిత్యంలో 'వడ' శబ్దమే వ్యాప్తిలో వుంది. 'గారె' శబ్దం తెలుగులోనే ఎక్కువ వాడుకలో వుంది. అచ్చంగా మినపప్పుతో చేసే వడల్ని గారెలంటారని శబ్దరత్నాకరం ఓ చక్కని నిర్వచనం ఇచ్చింది. తెలుగువారి గారెలు, వడలవరకూ ఈ నిర్వచనానికి మనం పరిమితమౌదాం. తమిళవడలు, కన్నడం వడలు మన గారె, వడ రెండింటినీ కలిపే చెప్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ తేడాని మనం అర్థం చేసుకొని ఆ విషయాన్ని అక్కడ వదిలేసి గారెల్లోకి వద్దాం!

'తింటే గారెలు, వింటే భారతం' అన్నంతగా తెలుగింట వంటకాలలో కలిసిపోయిన గారెల ప్రాచీనత గురించి ప్రత్యేక అధ్యయనం అవసరమే! ఏ కారణం చేతో తెలుగు బ్రాహ్మణులు గారెల్ని తద్దినాలరోజున తినే పిండివంటగా పరిమితం చేయడం వలన, గారెల వాడకం మనకు ఎక్కువగానే వున్నా తగినంత లేకుండా పోయిందని అనుకొంటాను.

ఇప్పుడిప్పుడు పండగలకీ, పబ్బాలకీ, ఉదయంపూట ఉపాహారాలకీ పుట్టినరోజు ఫంక్షన్లకి కూడా గారెలు వండుతున్నారు గాని, కొన్నేళ్ళ క్రితం గారెల్ని శుభకార్యాల్లో వాడేవాళ్లు కాదు.

గారెలకు ప్రత్యామ్నాయంగా వడలు పుట్టుకు రావడానికి ఇదికూడా ఒక కారణం కావచ్చు. గుజరాతీలు "ఘారె" అనే వంటకం చేసుకొంటారు.

'వటకం' అనే వంటకమే వడ లేదా గారె అనుకునేట్లయితే, గారెల చరిత్ర క్రీ.పూ. 300కి ముందునాటిదే అవుతుంది. ఆనాటి ధర్మశాస్త్రాలలో వటకలు అనే గారెల ప్రస్తావన వుంది.

యాజ్ఞవల్క్య స్మృతిలో నూనెలో వేయించిన గారెల్ని శూద్రుడు వండినా బ్రాహ్మణుడు తినవచ్చునన్నాడు. ఇది గారెల ప్రశస్తికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యం. ఆ మాత్రం మినహాయింపులు ఇచ్చుకొని దొరికిన చోట గారెలు తినకపోతే, మళ్ళీ తద్దినందాకా గారెల కోసం ఎదురు చూడాల్సి వచ్చేదికదా...! స్మృతిపురాణేతిహాసాల్ని వెక్కిరించడం కాదుగాని, ఆనాటి పరిస్థితి అది... అని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు.

వడలు లేదా గారెలు వండుకోవాలంటే మినపప్పు, పెసరపప్పు లేదా శనగపప్పు కావాల్సిందే ... పప్పుని నానబెట్టి రుబ్బి వడలు వేస్తారు. కాబట్టి వడలువేసే పప్పుని అంటే, నానబెట్టిన మినపప్పు, పెసరపప్పు లేదా శనగపప్పుని "వడపప్పు" అని పిలుస్తారు. ఈ వడపప్పు దేవుడి నైవేద్యాలలో ముఖ్యమైంది! వడపప్పు పెడితే వడలు పెట్టిన దాంతో సమానమే కావచ్చు!

కె.టి.అచ్చయ్యగారు క్రీ.శ.1000నాటి సంస్కృత గ్రంథం "అపభ్రంశత్రయి"లో వటకాలను (వడలను (లేదా) గారెలను) పాలలోగాని, పెరుగులోగాని నానబెట్టి తినడం గురించి వున్నదని, పెరుగువడల ప్రస్తావన బహుశా మొదటిసారిగా ఈ గ్రంథంలోనే వున్నదని భావించాలనీ రాశారు.

12వ శతాబ్దినాటి మానసోల్లాస గ్రంథంలో పాలలో నానబెట్టిన వాటిని క్షీరవటికా అని పెరుగులో నానబెట్టిన వాటిని 'దహి-వడ' (వటికా) అని పేర్కొన్నట్లు తెలిపారు.

బియ్యపు కడుగునీటినిగాని, గంజినిగాని పులవబెడితే దాన్ని 'కాంజికం' అంటారు. గారెల్ని ఈ కాంజికంలో కూడా నానబెట్టి తినేవారట! కాంజీ వడలని వాటికి పేరు.

మినపవడలు, పెసరవడలు, కాంజీవడలతో పాటు ఉలవలతో కూడా వడలు చేసుకొని తినేవారు. పప్పుధాన్యాలలో వడలు లేదా గారెలు వేసుకోవడానికి కాదేదీ అనర్హం...కదా!!!

కన్నడం వాళ్లు 'వడె' అనీ, తమిళులు వడై (లేదా) వడమ్ అనీ పిలిచే ఈ వడలన్నీ గారెలతో సమానమైనవే! మనం అనుకునే మషాలా వడల కథ వేరు.

కమ్మ వడలు

పాంచాలీ పరిణయం అనే కావ్యంలో కాకమానిమూర్తికవి "రసదాళ్ళు కడద్రుంచి యుంచిన కమ్మ వడలు-" అని వర్ణించాడు.

అంటే, కమ్మవడల్ని చివర తుంచితే, రసధారలు కారేవిట! దీన్నిబట్టి కమ్మవడలు ఏమిటో, ఎలా చేసుకోవాలో మనకు కొంత ఊహ కందుతోంది. ఇవి కాకినాడా కాజాల్లాంటివి అయివుంటాయి.

1. మినపప్పు బెల్లం కలిపి గారెలపిండి రుబ్బాలి.
2. నెయ్యిలోగాని, నూనెలోగాని గారెలు వండాలి. తియ్యనిగారెలు తయారౌతాయి.
3. ఈ తీపిగారెల్ని లేత పంచదార పాకంలో వెయ్యాలి.

ఇవి కమ్మవడలు. ఈ కమ్మవడల్ని తుంచితే తియ్యని రసధార కారేలాగా పంచదార పాకంలో నానాలి! 'పాకం గారెలు' అంటే ఇంకా బావుంటుంది. ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, మిరియాల పొడి ఇలాంటివి తగుపాళ్ళలో వేసుకొంటే మంచి మిఠాయి తిన్నట్టుంటుంది.

కారం గారెల కన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. బెల్లం నూరి కలపటం వలన పిండి గట్టిగా వుండి నూనె పీల్చకుండా వుంటాయి.

వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. లైంగికశక్తిని పెంచుతాయి. సున్నివుండలతో సమానమైన గుణాలు కలిగివుంటాయి. ఎదిగేపిల్లలకు మంచివి. కారపుగారెలకన్నా వీటిని పిల్లలకు పెట్టటం గొప్ప ఔషధాన్ని ఇవ్వటమే! పిల్లలు ఏపుగా ఎదుగుతారు. పైగా నిలవుంటాయి కూడా!

పాలగారెలు

పిడపర్తి సోమనాథ కవి ప్రభులింగలీల కావ్యంలో పాలగారెల్ని ప్రస్తావించాడు.

కారపు గారెల్ని కూడా పాయసంతో తింటే చాలా రుచిగా వుంటాయి. తియ్యటి జామ్‌తో కూడా తింటూ వుంటారు. పంచదార లేదా బెల్లం కలిపిన పాలను బాగా మరిగించి, పచ్చకర్పూరం, ఏలకులు, జీడిపప్పు, మిరియాలపొడి వగైరా కలపండి. వేడివేడి గారెల్ని వండుతూనే తీసి ఈ పాలగిన్నెలో వేసి నానబెట్టండి. పాలగారెలు తయారౌతాయి.

పెరుగులో ఆవపిండి కలిపి గారెలు వేస్తే "ఆవడలు" అంటారు. పాలలో తీపి కలిపి గారెలు వేస్తే పాలవడలు లేదా పాలగారెలు అంటారు. ఆ గారెలు చిన్నవిగా వుంటే ఎక్కువ పాలు పీల్చుకొంటాయి. పిండిని గట్టిగా రుబ్బితే తక్కువ నూనెని పీల్చుకొంటాయి. ఉప్పు కారం వెయ్యకుండా మిరియాలు నలగ్గొట్టి పిండిలో కలిపి గారెలు వేసుకొంటే పాలగారెలకు అనుకూలంగా వుంటాయి.

మంచి రుచికరం. బలకరం– మిరియాలు తగినంత వుంటే అజీర్తిని చెయ్యవు. ఎప్పుడూ ఒకేలాగా మూసపోసినట్లు ఎందుకు వండుకోవాలి...? చక్కగా ఇలా కూడా వండుకోవచ్చు గారెల్ని! పిల్లలకు పెడితే ఒళ్ళు చేస్తారు. మంచిగా పెరుగుతారు.

వడియాలు

పప్పుధాన్యాన్ని నానబెట్టి రుబ్బినపిండిని ఊరుపిండి అంటారు. ఇందులో ఉప్పు, అల్లం, మిరియాలపొడి, ఇంగువ, కొత్తిమీర ఇలాంటివి కలిపి, తాలింపు పెట్టుకొంటే కమ్మని పచ్చడి అవుతుంది.

మినపప్పు, పెసరపప్పు, కందిపప్పు- వీటితో ఊరుపిండి చేసుకోవచ్చు.

కందిపప్పుని వేయించి నానబెట్టి, తాలింపు పెట్టి అప్పుడు రుబ్బుతారు. అలా రుబ్బినా, ఆ తర్వాత కూడా తాలింపుపెట్టుకొంటేనే రుచి.

ఏ పప్పుతో ఊరుపిండి చేస్తున్నామో ఆ పప్పు గుణాలే దానికుంటాయి. మొత్తంమీద వేడిచేసే స్వభావమే వుంటుందనేది వాస్తవం. బూడిద గుమ్మడికాయతో వడియాలు శ్రేష్టమైనవి.

ఊరుపిండిని చిన్నబిళ్ళలుగా ఒక బట్టమీద పెట్టి ఎండబెట్టితే అవి వడియాలు. నేరుగా నూనెలో వేయిస్తే అవి వడలు. వడలలో రకాలు గమనించాం. ఇప్పుడు వడియాలలో రకాల్ని పరిశీలిద్దాం.

తెలిపరిగెలు

తెలి అంటే నువ్వులు. పరిగె అనేది చిన్నముక్కలుగా చేసిన వంటకం కావచ్చు. నువ్వుల్ని ఉపయోగించి చేసే వంటకం తెలిపరిగె. బహుశా నువ్వుల వడియాలు అయి ఉంటాయి.

'తిలకుట్టం' అంటే నువ్వుచెక్క. నువ్వుల్ని గానుగపట్టి నూనెను తీసెయ్యగా మిగిలిన పిప్పి- అని అర్థం. 'నూనె' భాగం పోగా మిగిలిన పిప్పిని తెలకపిండి అంటారు. దీనితో చేసిన వంటకం ఒకదానికి తెలిపరిగె అనేపేరు పెట్టి వుంటారు. తెలకపిండి గురించి కొన్ని విశేషాలు:-

1. నువ్వులకు చెప్పని ఒక ముఖ్యగుణం నువ్వుచెక్కకు చెప్పారు- బాలింతలకు పాలు పెరిగేలాగా చెయ్యడం దీని ప్రధాన ధర్మం.
2. ఇందులోని కొవ్వుపదార్థం బైటకు (నూనెద్వారా) పోయింది కాబట్టి స్థూలకాయులు కూడా తినదగినదే అవుతుంది.
3. నువ్వులు బాగా వేడి చేస్తాయి. నువ్వుల్లోంచి తీసిన నూనె కూడా వేడిచేసే స్వభావం కలిగిందే! అయితే, నూనెను తీసేశారు కాబట్టి నువ్వుచెక్క లేదా

తెలకపిండి నువ్వులంత తీవ్రమైన వేడిని చెయ్యకపోవచ్చు. అయినా వేడిచేసే శరీరతత్త్వం వున్నవారు దీన్ని తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

4. జీర్ణకోశవ్యాధులున్నవారికి, రక్తపోటు వున్నవారికి, షుగర్ వ్యాధివున్నవారికి ఇది మంచిదికాదు. మిగిలిన వారు తినవచ్చు. రక్తస్రావానికి సంబంధించిన వ్యాధులున్నవారికి పెట్టకూడదు.

5. జీర్ణశక్తిని తగ్గిస్తుంది. అందుకని బాగా జీర్ణశక్తి వున్నవారు మాత్రమే దీన్ని తింటానికి అర్హులు. మిగిలిన వారు చాలా పరిమితంగా తినాలి.

6. వాతవ్యాధులున్న వాళ్ళకి మాత్రం ఇది మంచి ప్రయోజనం కల్గిస్తుంది. వాళ్ళలోకూడా చాలామంది బి.కాంప్లెక్స్ మాత్ర వేసినా వేడిచేసిందని అంటుంటారు. అలాంటి వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారు మాత్రం జాగ్రత్తగా తినవలసి వుంటుంది.

7. తెలకపిండిని పాలిచ్చే ఆవులకు, గేదెలకు తప్పనిసరిగా పెడ్తుంటారు కానీ, తెలకపిండిని తిన్న పశువు ఇచ్చేపాలు కొంచెం అజీర్తికరంగా వుంటాయని వస్తుగుణదీపికలో వుంది. కఫవ్యాధులకు కారణం అవుతాయని కూడా వుంది.

8. తెలకపిండిని బాలింతలకు తినిపిస్తే తల్లిపాలు పెరుగుతాయి. అందులో సందేహం లేదు. కానీ, ఆమెపాలు బిడ్డకు వేడిచేస్తున్నాయోమో గమనించటం మంచిది.

తెలకపిండితో వంటకాలు :

1. తెలకపిండిని మెత్తగాదంచి, తగినంత ఉప్పు, కారం, జీలకర్ర, ఇంగువ వగైరా కలిపి అది తడిసే వరకూ నీళ్ళుపోసి కొంతసేపు నాననివ్వండి. తర్వాత బాండీలో తాలింపువేసి, ఈ తడిపిన తెలకపిండిని అందులో వేయించండి. ఒక కమ్మటి ఆహారపదార్థం అవుతుంది. అన్నంలో కూరగా దీన్ని తినవచ్చు.

2. కందిపప్పునిగాని, శనగపప్పునిగాని నీళ్ళలో నానబెట్టి లేదా ఉడికించి పైనచెప్పిన తెలకపిండితో పాటు తాలింపులో వేసి వేయించవచ్చు. ఇది కూడా రుచికరంగానే వుంటుంది. నేరుగా తెలకపిండికన్నా కందిపప్పుతో కలపి వేయించినది పెద్దగా వేడి చెయ్యకుండా వుంటుంది.

3. సొరకాయ, బీరకాయ, దోసకాయ, దొండకాయ ఇలా మీకిష్టమైన కూరగాయల్ని ముక్కలుగా తరిగి ఉడికించి ఈ తెలగపిండి తాలింపులో వేసి వేగనిచ్చి

తినవచ్చు. అప్పుడు కూరగాయల గుణాలుకూడ దీనికి తోడౌతాయి. రుచికరమైన కూర తయారవుతుంది.

4. తెలకపిండిలో రుబ్బిన పిండిగాని, బియ్యప్పిండిగాని కలిపి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు. ఈ వడియాలను నూనెలో వేయించుకుని తినవచ్చు. లేదా, ఉడికించి ఏదైనా కాయగూర కలిపి 'కూర'లాగా వండుకుని తినవచ్చు. తెలిపరిగెలు అంటే ఈ తెలకపిండి వడియాలు కావచ్చని అనుకొంటున్నాను'

గంగ నురుగులు

"వరుగులప్పడములు వడియములు గంగ నురుగులు" అని, వరుగుల్ని, అప్పడాలను, వడియాలను, గంగ నురుగులనూ ప్రస్తావించారు.

వరుగులంటె కూరగాయ ముక్కలు తరిగి ఉప్పురాసి, నీటిని పిండి ఎండబెట్టినవి. వీటిని ఉడికించిగాని, వేయించిగానీ అన్నంలో తింటారు. అప్పడాలు, వడియాలు మనకు తెలిసినవే!

ఇంక గంగ నురుగులు అంటే ఏమిటన్నది ప్రశ్న.

'వస్తు గుణ మహోదధి' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వీటిని నువ్వుపప్పుతో చేస్తారని చెప్పి, నువ్వుల వలన కలిగే గుణాలను వీటికికూడా చెప్పారు. అంతకు మించిన వివరాలు లేవు. 'వస్తు గుణ ప్రకాశిక' అనే వైద్య గ్రంథంలో తెల్లనువ్వుల్ని బెల్లంపాకం పట్టినవి గంగనురుగులు అని వుంది.

పేరునిబట్టి ఆలోచిస్తే, ఇవి తెల్లగా పొంగే వడియాలే అయివుంటాయని పిస్తుంది. అలా తెల్లగా పొంగేవి సగ్గుబియ్యం వడియాలే! తెల్లనువ్వుల్ని, సగ్గుబియ్యాన్ని ఉడికించి, అందులో తగినంత అల్లంగాని, మిరియాల పొడిగాని కలిపి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు. అందుకే, గంగనురుగుల్ని వడియాల దగ్గర ప్రస్తావించాను.

ఇవి తక్కువ వేడిమీద వేగుతాయి. నువ్వులు లేకుండా కేవలం సగ్గుబియ్యంతో చేసేవి చలవచేస్తాయి. నువ్వుపప్పు కలిపితే వాతవ్యాధులలో ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

బజార్లో సగ్గుబియ్యం వడియాలు రంగులు కలిపినవి అమ్ముతుంటారు. మనలో రంగులపట్ల వ్యామోహాన్ని అలా వ్యాపారులు సొమ్ము చేసుకొంటూ వుంటారు. రంగుల వడియాలు కొనకండి. ఆహారపదార్థాలలో కలిపే రంగులన్నీ విషపూరిత రసాయనాలే! అవి కేన్సర్‌కు దారి తీస్తాయి. కోరి అపాయం తెచ్చుకోవటం దేనికి?

ఉసిరికాయ వడియాలు

ఉసిరికాయని 'ఆమలకి' అంటాం. ఉసిరికాయ పచ్చడి, ఊరగాయని తప్ప దీన్ని ఆహార పదార్థంగా తీసుకోవటం మనకు అలవాటు తప్పింది. ఒకప్పుడు ఉసిరికాయ వడియాల్ని బూడిదగుమ్మడికాయ వడియాలు పెట్టుకున్నట్టే పెట్టుకునే వాళ్ళు.

బాగా పక్వానికి వచ్చిన ఆమలకి ఉసిరికాయల్ని తీసుకొని లోపలగింజ తీసేసి, మినపప్పుతో కలిపి రుబ్బి వడియాలు పెడతారు.

ఈ వడియాలను బాగా ఎండిన తరువాత ఓ డబ్బాలో భద్రంగా వుంచుకోండి. వీటిని మామూలు వడియాల్లాగా నూనెలో వేయించటంకన్నా నీళ్ళలో నానించి తాలింపు పెడితే చక్కని కూరలాగా తయారౌతుంది.

దీన్ని ఔషధంగా తీసుకోవాలంటే ఓ ఉపాయం వుంది. ఉసిరికాయలతో సమాన బరువులో పసుపుకొమ్ములు తీసుకొని దంచిన పసుపుని ఉసిరికాయ మినపప్పు కలిపి రుబ్బేటప్పుడు అందులో కలిపి వడియాలు పెట్టండి. ఇది షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి అద్భుతమైన ఫార్ములా! ఇతరులు కూడా తినవచ్చు.

1. షుగర్ అధికంగా పెరిగే పరిస్థితులు శరీరంలో అదుపులోకి వస్తాయి.
2. ఉసిరి, పసుపు మిశ్రమాల వలన చర్మం మీద షుగర్ వ్యాధి కారణంగా ఏర్పడే ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి.
3. త్వరగా పుండు మానుతుంది. కార్బన్‌కుల్స్ ఏర్పడటం ఆగుతుంది.
4. మూత్రాశయం బలసంపన్నం అవుతుంది. కిడ్నీలు చెడకుండా వుంటాయి.
5. షుగర్ వ్యాధి త్వరగా అదుపులోకి వస్తుంది.

షుగర్‌వ్యాధి లేనివారు, వచ్చే అవకాశం వున్నవారు కూడా దీన్ని తినవచ్చు. మలబద్ధత తగ్గుతుంది. కేన్సర్‌లాంటి వ్యాధులు రాకుండా వుంటాయి. జీర్ణాశయం బలసంపన్నం అవుతుంది. మీకు ఇష్టమైన రీతిలో వంటకం చేసుకొని వీటిని తినటం మంచిది. నూనెలో వేయించకుండా తినండి!

చాదు వడియాలు

చాదు వడియాలంటే నల్లేరుకాడలతో పెట్టిన వడియాలు. నల్లేరుకాడల్ని లేతగా వున్న వాటిని చక్కటి వంటకాలుగా చేసుకొనే అలవాటు మన పూర్వీకులకుండేది. నల్లేరు కాడల్ని బాగా లేతగా వున్న కణుపుల వరకూ తుంచి తెచ్చుకోండి. రోడ్డుపక్కన కంపల

మీద పెరుగుతుంది. ఉచితం. కష్టపడి సేకరించుకోవాల్సిన శ్రమ వుండదు. వాటిగురించి చెప్పుకోబోయే ముందు నల్లేరు గుణాల గురించి మనం మొదట తెలుసుకోవాలి.

1. శరీరానికి నీరు పట్టిన వాళ్ళకి నల్లేరు కాడలతో వంటకాలు ఔషధంలాగా పనిచేస్తాయి. ఆల్బుమిన్ పెరిగినందు వలనగానీ, మూత్రపిండాల వ్యాధుల వలనగాని, లివర్ వ్యాధుల వలనగానీ, థైరాయిడ్ వ్యాధుల వలనగానీ, రక్తక్షీణత వలనగానీ నీరు పట్టిన వాళ్ళకి నల్లేరు మేలుచేస్తుంది.

2. అన్ని విధాలైన వాతవ్యాధుల్లోనూ ఇది వాతదోషాన్ని తగ్గించి, వ్యాధి త్వరగా తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుంది.

3. తరచూ దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం వున్నవారికి ఇది బాగా తోడ్పడుతుంది. కోరింతదగ్గులో కూడా బాగా సాయపడుతుంది.

4. జీర్ణకోశ వ్యాధులన్నింటిలోనూ సాయపడుతుంది.

5. ఎముకలు విరిగిన వారికి, యాక్సిడెంట్లయి కోలుకుంటున్న వారికి నల్లేరు ఉపయోగిస్తుంది.

6. 50 ఏళ్ళు దాటిన వ్యక్తులందరూ ఆరోగ్యవంతులుగా వున్నవారు కూడా దీన్ని తినవచ్చు.

7. మొలలవ్యాధిలో మలబద్ధతతో బాధపడే వారికి ఇది మంచిది.

ఇన్ని ఉపయోగాలున్న నల్లేరుని ఆహారపదార్థంగా చేసుకోవటంలో మనకి సంకోచం దేనికి? తింటే ఏమైనా అవుతుందేమోనని భయపడకండి. ఎలాంటి అపకారం చేయదు. కమ్మగా వండుకుని తినండి.

నల్లేరుతో చేసుకోదగిన వంటకాలు :

నల్లేరుకాడల్ని లేతగావున్నవి తుంచి తెచ్చుకొని చాకుతో పైన చెక్కు గీకేయండి.

1. ఇప్పుడు దీన్ని తోటకూర కాడలాగే కూరలాగానో, పులుసుకూరగానో, పులుసుగానో వండుకోవచ్చు.

2. నానబెట్టిన మినపప్పుతో కలిపి రుబ్బి అట్లు వేసుకోవచ్చు.

3. కొత్తిమీర ఇంగువ వేసి తాలింపుపెట్టి పచ్చడిగా చేసుకోవచ్చు.

4. నల్లేరు కాడలు, తగినన్ని నువ్వులు కలిపి మెత్తగారుబ్బి అందులో అల్లం,

మిరియాలు, ఇంగువ వేసి వడియాలు పెట్టుకోవచ్చు. ఈ వడియాలనే చాదు వడియాలు అంటారు.

ముఖ్యంగా శరీరానికి నీరుపట్టిన వారికి, వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఈ చాదువడియాలు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. పైన చెప్పిన ఉపయోగాలన్ని కలుగుతాయి.

జయంతి వడియాలు

ఇప్పటిదాకా మినపప్పు, పెసరపప్పు వడియాలు గురించి విడివిడిగా చర్చించుకొన్నాం. సగంమినపప్పు, సగం పెసరపప్పు కలిపి రుబ్బి, తగినంత ఉప్పు, తదితర సంబారాలు కలిపి పెట్టిన వడియాల్ని 'జయంతి వడియాలు' అంటారని వస్తుగుణ మహోదధి అనే వైద్యగ్రంథంలో పేర్కొన్నారు.

బలకరం, రుచికరం. కానీ, చాలా ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. ఆకలిని చంపేస్తాయి. అందుకని, జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారు తినదగిన ఆహారపదార్థం.

ఏ వ్యాధులూ లేకుండా, ఆరోగ్యంగా వున్నవారు తింటే బావుంటుంది.

అప్పడాలు

చపాతీ, ఫుల్కా మొదలైన రొట్టెలకు పూర్వరూపం అప్పడం. సంస్కృతంలో పర్పటం అంటారు. 'పాపడ్' అనే పేరు ఇంగ్లీషులో స్థిరపడింది. తమిళంలో పాపడమ్ అంటారు. కన్నడంలో 'హప్పల' అంటారు. హిందీవాళ్ళు కచ్చపాపడ్, పక్కా పాపడ్ అని పిలుస్తుంటారు.

పపరి, అప్పొల్, అప్పల, అప్పలుమ్, పొప్పడమ్, పొపడం, పప్పర్డ్, పప్పడ్- ఇలా ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో పేరుతో పిలుస్తుంటారు.

ప్రాంతాన్ని బట్టి అప్పడాల తయారీ మారిపోతుంది. తమిళనాట కొన్ని కుటుంబాలు అప్పడాల తయారీని స్వంతం చేసుకొన్నాయని చెప్తారు. ఎవరి పద్ధతి వారిది.

మినప అప్పడాలు, పెసరఅప్పడాలు, శనగఅప్పడాలు, బియ్యం అప్పడాలు, గోధుమ అప్పడాలు ఇలా అప్పడాల్ని రకరకాల పిళ్ళతో తయారు చేస్తుంటారు.

సీమమిరపకాయ కారం వేసి, నూనెతో పిసికి మర్దన చేసిన వత్తిన అప్పడాన్ని నీడలో ఆర్చి నిలవబెట్టుకొంటారు. దీన్ని సన్నసెగన నిప్పులమీదో, పెనంమీదో కాల్చుకోవచ్చు. పిండిలో ఇంగువ, అల్లం, పసుపు, సైంధవలవణం, సర్జక్షారం కలిపి మర్దిస్తారు.

అప్పడాలను నూనెలో వేయిస్తే వాటికి చెప్పిన సుగుణాలన్నీ చచ్చిపోయి, అది విష పదార్థంగా మారుతుంది. అందుకని సన్నసెగన కాల్చాలి. ఓ చిన్న కాయితాన్ని వెలిగించి ఆ మంటమీద కాల్చినా అప్పడం కాలుతుంది. నెయ్యి రాసుకొని అన్నంలో తింటే అద్భుతమైన రుచి.

అప్పడాలను ఎపిటైజర్లుగా వాడుకోవాలి. అంటే తీసుకున్న ఆహారాన్ని తేలికగా జీర్ణించేందుకు వాటిని మనం తింటున్నాం. ఇప్పుడు మనకు దొరికే మద్రాస్ తరహా అప్పడాలలో ఆ గుణాలేమీ లేవు. పైగా వాటిని నూనెలో వేయించకపోతే ఉపయోగం వుండదు. ఇలా ప్రతిదానికోసం నూనెని ఉపయోగించవలసిన పదార్థాలనే ఎందుకు మనం కోరి నెత్తిన పెట్టుకొంటున్నాం...? ఆలోచించండి.

అప్పడాలు అమ్ముతున్న ఓ షాపులో నిప్పులమీద కాల్చుకునే అప్పడాలున్నాయా అని, అడగండి. కిందనుంచి పైవరకు ఎగాదిగా చూస్తాడు. అలాంటివి మా షాపుల్లో అమ్మం అంటాడు. పిచ్చిపిచ్చివన్నీ పెట్టి మా షాపు స్థాయిని దిగజార్చుకోం అని స్పష్టంగా చెప్తాడు. ఈ షాపు యజమానికి అప్పడం అంటే నూనెలో వేయించేదేనని అభిప్రాయం. అప్పడాలను నూనెలో వేయించకూడదనీ, రొట్టెలాగా కాల్చుకొని తినాలని ఆయనకు తెలీదు. మనలో చాలామందికి్కూడా ఆ విషయం తెలియదు. తెలిస్తే ఇలా ఎందుకుంటుందీ పరిస్థితి...?

"స్నేహ బృష్టాస్తు తే సర్వే భవే యుర్మధ్యమా గుణైః" అన్నాడు భావప్రకాశ గ్రంథంలో శాస్త్రకారుడు. దీని అర్థం ఏమంటే, నూనెలో వేయిస్తే అప్పడానికున్న సుగుణాలన్నీ సగానికి సగం తగ్గిపోయి మధ్యమగుణాలను మాత్రమే కలిగివుంటుందీ- అని!

ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు "అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయిస్తే ఎక్రిలమైడ్ అనే విష లక్షణాలు పుట్టి ఆ ఆహారపదార్థం కేన్సర్ రావడానికి కారణం అవుతుంది" అంటున్నారు. ఈ రెండు విషయాల్నీ దృష్టిలో పెట్టుకొని అప్పడాన్ని కాల్చుకోవడమో, వేయించి ఆరోగ్యాన్ని వేధించడమో ఎవరికివారు నిర్ణయించుకోవాలి!

అప్పడాన్ని సంస్కృతంలో "పర్పటా" అంటారు. యోగరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథంలో నూనెలో వేయించకుండా ఉండే అప్పడాల గురించి చెబుతూ, ఇవి కత్తి, డాలూ పుచ్చుకొని యుద్ధరంగంలో ముందునడిచే సైనికుల్లాంటివి- అన్నాడు.

"పటుజారక బాహ్లీక స్వర్జికా మరిచాన్వితాః
అరోచక జగీషూణాం పర్పటాః పురతోభటాః" అంటాడు. యోగరత్నాకర వైద్యగ్రంథంలో వీటిని ప్రస్తావిస్తూ దీని అర్థం ఇది.

1. 'అజీర్తి' అనే శత్రువును జయించాలనుకునే వాడికి అప్పడాలు ముంద వరుసలో నడిచే రక్షకభటుల్లాంటివి.

2. ఉప్పు, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలు, సర్జక్షారం వీటిని కలిపి అప్పడాల వత్తుతారు. ఇందులో సర్జక్షారం పచారీషాపుల్లో దొరుకుతుంది. లేదా ఆయుర్వే వనమూలికలు అమ్మేషాపుల్లో దొరుకుతుంది. మీరు దీన్ని మీ పచారీషాపువారిని అడిగి తెప్పించుకోండి.

3. ఈ శ్లోకంద్వారా అప్పడాలు ఎలాంటివి మనం తినాలో అర్థం అవుతోంది.

- అప్పడాలు ఏ పిండితో చేసినవైనా, అవి జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా వుండాలి. చంపేవిగా వుండకూడదు.
- అందులో జీలకర్ర, మిరియాలు, సర్జక్షారం అనేవి ప్రధాన ద్రవ్యాలు.
- సజ్జీ అని హిందీలోనూ, 'సజ్జాకారం' అని తెలుగునాట కొన్ని ప్రాంతాలలోనూ దీన్ని పిలుస్తారు. దీన్ని ఆహారపదార్థాలలో కలిపి తీసుకొంటే రక్తదోషాలు, ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులున్న వారికి మేలు చేస్తుంది. అజీర్తిని పోగొడుతుంది. పేగులో పుళ్ళు (Peptic ulcers) తగ్గించే గుణం వీటికుంది. ఇలాంటివి కలిసిన అప్పడాలను అన్నంలో తిన్నప్పుడు పర్వతాలను ఫలహారం చేయగలిగినంత జీర్ణశక్తి దొరుకుతుంది.
- ఇప్పుడు మనం తింటున్న అప్పడాలు "తినే సోడాఉప్పు (Sodium bi-corb)" కలపి నూనెలో వెయ్యగానే పొంగే గుణం కల్గినవి. అంతే! వాటి ఆరోగ్య ప్రభావం గురించి మనం ఎంత తక్కువ మాట్లాడుకుంటే అంత మంచిది.

మినప అప్పడాలు : మినప అప్పడాలు బలకరంగా వుంటాయి. రుచికరం. ఆహారాన్ని తేలికగా అరిగించగలుగుతాయి. ఎక్కువ తింటే వేడిచేస్తాయి. విరేచన బద్ధతని పోగొట్టి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి.

పెసర అప్పడాలు : పెసర అప్పడాలు మినప అప్పడాలకన్నా తక్కువ శక్తిమంతంగా వుంటాయి. ఎక్కువ రుచికరం. మినప అప్పడాలంత వేడి చెయ్యవు. అందుకని జ్వరం వచ్చిన వాళ్ళకి, కంటిలో, చెవిలో వ్యాధులతో బాధపడేవారికి మంచివి. జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. మినప అప్పడాలకన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. దోషహరంగా వుంటాయి.

కంది అప్పడాలు :పప్పుధాన్యాల్లో కందిపప్పు శ్రేష్ఠమైంది. శ్లేష్మవ్యాధుల్లోనూ, ఉష్ణవ్యాధుల్లోనూ మేలుచేస్తాయి. చలవనిస్తాయి. ఎప్పుడూ వేడి చేస్తోందనుకునే వాళ్ళకి కంది అప్పడాలు మంచివి. కొంచెం వగరు రుచిని కూడా కలిగివుంటాయి. నెయ్యి రాసుకొని తింటే అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మంచివి. ముఖ్యంగా కీళ్ళవాత వ్యాధుల్లోనూ బాగా ఉపయోగపడతాయి.

శనగ అప్పడాలు : చాలా రుచికరంగా వుంటాయి. 'ద' ఆకారంలో వుండే ఎఱ్ఱని చిఱ్ఱిశనగల గురించి ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకొంటున్నాం. బొంబాయి శనగలకు ఈ గుణాలుండవు. వాటిని వదిలేయండి. శనగల్ని మరపట్టించి, బాగాజల్లించి, అందులో ఇందాక చెప్పిన ఉప్పు, జీలకఱ్ఱ, మిరియాలు, సర్జక్షారం, ఇంగువ కలిపి చేసిన శనగ అప్పడాలు కాల్చుకోవచ్చు. నీళ్ళతో కాకుండా అల్లపురసంతో పిండిని కలిపితే మరీ మంచిది. వెల్లుల్లిని కొందరు కలుపుతారు. కానీ, వెల్లుల్లివాసన చాలామందికి సరిపడకపోవచ్చు.

శనగ అప్పడాలు వాతవ్యాధులున్న వారికి తప్ప అందరికి పెట్టదగిన ఆహారపదార్థం. శ్లేష్మాన్నీ, వేడినీ తగ్గిస్తాయి. బలకరం. అన్నహితవును కల్గిస్తాయి. మలబద్ధతను పెంచుతాయి. విరేచనం బాగానే అవుతున్న వారికి మాత్రమే పెట్టండి. మొలకెత్తిన శనగల్ని మరపట్టించే అప్పడాలు వత్తితే మంచిదికదా!

అలచందల అప్పడాలు : మొలకెత్తిన అలచందల్ని మరపట్టించి ఇదే పద్ధతిలో అప్పడాలు కాల్చుకోవచ్చు. రుచికరంగా వుంటాయి. వగరుగా వుంటాయి. మలబద్ధతని పెంచుతాయి. ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. వాత వ్యాధులున్న వారికి ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పెట్టకూడదు. జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారికి ఎంతయినా మేలు చేస్తాయి. బాలింతలకు పెడితే పాలు పెరుగుతాయి.

ఉలవల అప్పడాలు : ఉలవల్ని సద్వినియోగ పరచుకోగలగడం అనేది తెలివైన వారు మేధావులు మాత్రమే చెయ్యగలగాలి! వాటిని ఆహార పదార్థంగా మనం ఉపయోగించుకోవటం నిజంగానే గొప్ప! ఏదో సరదాకి ఎప్పుడైనా ఉలవచారు వాడుకోవటం మాత్రమే చెయ్యటం తెలివిని ఉపయోగించని వారికి మాత్రమే చెల్లుతుంది.

1. ఉలవపిండితో ఇందాక చెప్పిన సంబారాలు కలిపి వత్తి కాల్చిన అప్పడాలు వాతవ్యాధులున్న వారికి దివ్యౌషధాలు. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు మొదలైనవి వున్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.

2. కొంచెం వేడిచేసే స్వభావాన్ని కల్గివుంటాయి. వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారు పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

3. కడుపులో ఎసిడిటీని పెరగనియ్యవు. తిన్న తర్వాత ఉబ్బరాన్ని కల్గించవు.

4. బలకరం. అత్యధిక బలాన్ని కలిగివుండటాన్ని అశ్వశక్తితో పోలుస్తాం. 'హార్స్‌పవర్' గుర్రాలకు శక్తిని ఈ ఉలవల గుగ్గిళ్ళే కదా పెంచుతోంది... మనుషులకు ఇంకెంత శక్తినిస్తాయో ఆలోచించండి.

5. మూత్రపిండాలలోని వ్యాధుల్లో మేలుచేస్తాయి. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళను పగులగొట్టడంలో సహకరిస్తాయి.

6. సరగుణం కలిగివుంటాయని శాస్త్రం చెప్తోంది. అంటే, త్వరగా శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి. దీంతో పాటుగా తీసుకున్న పదార్థాలను శరీరం అంతా త్వరగా వ్యాపించేలా చేస్తాయన్నమాట.

గోధుమ అప్పడాలు : గోధుమ పిండిని అప్పటికప్పుడు తడిపి వత్తి కాలిస్తే అవి పుల్కాలు అవుతాయి. వాటిని నిప్పులమీద కాలిస్తే అంగారకర్కటి, అంగార పోలియ, అంగార దొల్లెలు, సుకియలు, మండిగలు ఇలాంటి రొట్టెలవుతాయి. వాటిని ఎండబెట్టి అవసరం అయినప్పుడు కాల్చుకుంటే 'అప్పడాలు' అవుతాయి. ఇందాక చెప్పిన సర్జక్షారం వగైరా సంచారాలు కలుపుకొని తయారుచేసుకున్న గోధుమ అప్పడాలు చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి.

ఇవి తేలికగా అరుగుతాయి. స్వల్పంగా వేడిచేసే స్వభావం కలిగివుంటాయి. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ పథ్యంగా పెట్టదగినవి. దేహపుష్టిని, వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తాయి. కాంతిని ఇస్తాయి. బలకరంగా వుంటాయి. నెయ్యి రాసుకొని తినదగినవిగా వుంటాయి.

అంగారకర్కటి

యోగరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథంలో 'అంగారకర్కటి' అనే వంటకం ఎలా చేసుకోవాలో విపులంగా వుంది. ఇది పరిశీలించండి.

1. గోధుమల్ని మరపట్టించి, మెత్తగా జల్లించిన పిండిని తీసుకోండి.

2. ఎర్ర శనగల్ని మరపట్టించి మెత్తగా జల్లించిన పిండిని కూడా తీసుకోండి.

3. గోధుమపిండి ఎనిమిది గరిటలు తీసుకొంటే, శనగపిండి ఒక్క గరిట అంత తీసుకొంటే సరిపోతుంది. ఈ దామాషాలో పిండిని కలుపుకోండి.

4. అందులో వాము, ఇంగువ, ఉప్పు(సైంధవలవణం), నెయ్యి వీటిని తగుపాళ్ళలో వేసి పిండిని బాగా కలపండి.

5. నీళ్ళలో తడపకుండా నేతితోనే పిండిని ముద్దలాగా చెయ్యాలనేది యోగరత్నాకరం గ్రంథకర్త భావన. అంత నెయ్యి తేవటం ఖరీదనుకొంటే నూనె వాడుకోండి.

6. అప్పడాల పిండిలాగా గట్టిగా ముద్దచేసి, బాగా మర్దించండి. ఎంత మర్దన చెయ్యగలిగితే అంత మంచిది.

7. దీన్ని పెద్ద ఉసిరికాయంత గుండ్రని ఉండలుగా చేసి పెట్టుకోండి.

8. చేతులతో గుండ్రంగా ఉండని వత్తి మధ్యలో గుంట పొడవండి. గారెలోపల చిల్లుపెట్టినట్లే మధ్యలో చిల్లు పెట్టాలి. చిన్నగారె పరిమాణంలో కొంచెం మందంగానే దీన్ని తయారుచేసుకోవాలి. వీటిని చక్రికలు అంటారు.

9. వీటిని పొగలేని నిప్పులమీద పొర్లిస్తారు. ఎర్రగా వచ్చేవరకూ నిప్పులమీద వుంచి తీసేయాలి. నల్లగా మాడకూడదు.

ఇదీ అంగార కర్కటి అనే వంటకం. ఇందులో ఇంకొంచెం కారం కావాలనుకునేవారు అల్లాన్నిగాని, మిరియాలనుగానీ చేర్చవచ్చు. ఇలాంటి వంటకాలలో ఎక్కడా ఎర్రమిరపకాయల కారాన్ని శాస్త్రంలో చెప్పలేదు. మనంకూడా దాన్ని కలపకుండానే తయారుచేసుకొందాం.

నిప్పులమీద కాల్చడానికి ముందు ఈ చక్రికల్ని మంచి ఎండలో ఎండబెట్టి డబ్బాలో నిలవవుంచుకోవచ్చు. అవసరం అయినప్పుడు నిప్పులమీద కాల్చుకొని తినవచ్చు.

అప్పడానికీ, దీనికీ తేడాలు :

1. అప్పడం పలుచగా వుంటుంది. అంగారకర్కటి మందంగా వుంటుంది.
2. అప్పడంలో కన్నా ఇందులో నెయ్యి/ నూనె ఎక్కువగా వుంటుంది.
3. ఇందులో శనగపిండి స్వల్ప సహాయం వుంది. ఎక్కువ రుచికరంగా వుండేది ఖాయం. శనగపిండిని ఎంత పరిమితంగా వాడుకోవాలో శాస్త్రంలో చెప్పిన ఈ అంగారకర్కటి మనకు తెలియజేస్తోంది.
4. అప్పడాలు అన్నంలో నంజుకు తినడానికి ఎక్కువ అనువుగా వుంటాయి.
5. చక్రికల్ని అన్నంలో ఒక ఆధరవుగానూ తినవచ్చు. విడిగా కూడా తినవచ్చు.

అంగారకర్కటి ప్రయోజనాలు :

బలకరం, పుష్టికరం. తేలికగా అరుగుతాయి. తిన్న ఆహారాన్ని తేలికగా అరిగిస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచేవిగా వుంటాయి.

- ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం నిండి బాధపడ్తున్నావారికి, న్యూమోనియా లాంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి, ఉబ్బసరోగులకు, జలుబు ఎలర్జీలున్నవారికి ఇవి మంచి చేస్తాయి.
- గుండెజబ్బులున్న వారికి కూడా మంచిదే! ఎంత నెయ్యివేసినా నిప్పులమీద కాలాయి కాబట్టి! కొలెస్టరాల్ అదుపులో వున్నవారు చక్కగా తినవచ్చు.
- వాత వ్యాధులున్న వారికి కూడా ఇవి మేలు చేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంచి కడుపులో వాతాన్ని హరిస్తాయి కాబట్టి!
- నూనెలో వేయించటం లేదు కాబట్టి, ఎంత నిప్పులమీద కాల్చినా సలసలా కాగే నూనెకన్నా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గరే ఇవి కాల్తాయి.

మొత్తంమీద ఈ రకమైన అప్పడాన్ని కూడా మనం సరదాగా చేసుకోవచ్చు. అప్పటికప్పుడు, ఆ పూటకి సరిపడా చేసుకొనేట్లయితే నూనె/ నెయ్యి తగ్గించి, పిండిని నీటితో తడిపి తయారుచేసుకోవచ్చు. మన అవసరాన్ని బట్టి, మన శరీర పరిస్థితిని బట్టి అనుగుణంగా మార్చుకోవటమే తెలివైన పద్ధతి!

బజ్జులు

బజ్జుల గురించి శ్రీనాథుడు ప్రస్తావించాడు. 'బజ్జు' అంటే ఏం వంటకమో కొంత పరిశీలన చేద్దాం.

కాల్చిన కూరగాయల్ని "భాజ" అనీ, ఉడకబెట్టిన కూరగాయల్ని "భాతె" అనీ, మషాలాలు వేసి వేయించిన వేపుడు కూరని ఘోంటో అని బెంగాలీలు పిలుస్తుంటారు.

భాజ అనే పదం తెలుగునేలమీద "బజ్జీలాగా మారింది. "బాతె" అనే పదం "బాత్"గా మారింది.

"బజ్జీ" అంటే కూరగాయల్ని కాల్చిచేసిన పచ్చడి. "బాత్" అంటే, కూరగాయల్ని ఉడికించి అందులో అన్నంకూడా కలిపి వండినకూర.

శ్రీనాథుడు 'బజ్జులు' గురించి పేర్కొన్నాడంటే, 5 లేక 6 వందల ఏళ్ళక్రితమే మనకి కూరగాయల్ని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర ఉమ్మగిలచేసి 'పచ్చడి' చేసుకొని తినే అలవాటుండేదని అర్థం అవుతోంది.

ఉదాహరణకు వంకాయల బజ్జీ పచ్చడినే తీసుకోండి.

1. ఇప్పుడు కుంపట్లు, నిప్పులు కొద్దిపాటి పట్టణాల్లోకూడా కనుమరుగైపోయి గ్యాస్‌పొయ్యిలు చేరాయి. కుంపటి ఉన్నవారు కుంపట్లోనూ, గ్యాస్ పొయ్యి మాత్రమే ఉన్నవారు ఆ పొయ్యిమీద జల్లెడని వుంచి దానిమీద వంకాయను ఎక్కువగా మాడకుండా కాలుస్తారు.

2. కాలిన తర్వాత పైన మాడుపు వలిచేసి అందులో తగినంత ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, మిరియాలు వగైరా సంబారాల్ని మెత్తగా దంచిన పొడిని కలపి, కొత్తిమీర కూడా కొంత తగిలించి తాలింపు పెట్టుకొంటే అది బజ్జీ పచ్చడి.

వంకాయ ఉడికించిన కూరకు ఏ గుణాలున్నాయో దీనికీ అవే గుణాలున్నాయి. రుచిలో తేడా వుంటుంది.

ఇలాగే అరిటికాయ, బంగాళాదుంపలు, చిలకడదుంపలు, బీరకాయలు, బెండకాయలు, వెలగపండు, కంద, పెండలం, వీటిని కాల్చి బజ్జీ పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

ఒకటి మాత్రం వాస్తవం. మనపూర్వులకు మనకన్నా ఎక్కువ రుచులు తెలుసు. వాళ్ళు అద్భుతమైన ప్రయోగాలు చేశారు. ఏ కారణం వలనో వంటకాల విషయంలో ఆ వారసత్వం ఆగిపోయింది. ఎక్కడో "బ్రేక్" తగిలింది. ఒక్కసారిగా ఎన్నో కమ్మని వంటకాలు మన "స్మృతిపథం"లోంచి లేచిపోయాయి. చివరికి మనం మనకంటూ ఏమీ లేనివాళ్ళంగా మిగిలి, ఒకప్పుడు మనం తిన్నవాటినే "నార్త్ ఇండియన్" ఆహారం పేరుతో లొట్టలు వేసుకొంటూ తింటున్నాం. హత విధీ-!!

"బజ్జు" వలన ఒక లాభం వుంది.

ఎక్కువ కూరగాయలు తినండి అని డాక్టర్‌లు చెప్పినప్పుడు ఈ విధానాన్ని అనుసరిస్తే తక్కువ అన్నంతో ఎక్కువ కూరని తినవచ్చు. ఇక్కడకూడా చింతపండుని పచ్చిమిరపకాయల్ని తెచ్చి కలిపే ప్రయత్నం చెయ్యకండి. అవి కలిపితే మళ్ళీ 'ఎక్కువ అన్నం- తక్కువ కూర' లోకి వెళ్ళిపోతాం.

"బజ్జు"లో నేతితో వేయించిన మిరియాల పొడిని కలిపి తినడం అలవాటు చేసుకోండి. అల్లం కలిపితే మరింత రుచిగా వుంటుంది.



తెలుగింటి పిండివంటలు

పిండివంట అనగానే మనకళ్ళముందు శనగపిండి ప్రత్యక్షమౌతుంది. బజ్జీలు, పకోడీలు, కారప్పూస, బూందీ, ఇవేవీ శనగపిండి లేకపోతే తయారు చేయలేమనే భావన బలంగా వుంది మనలో!

శనగపిండి వినియోగం మన తాతముత్తాతల కాలంలో ఇంత విస్తృతంగా లేదు! చాలా పరిమితంగా ఉండేది. ఆఖరికి లడ్డూలను కూడా గోధుమపిండితోనే చేసినట్లు 'భావప్రకాశ' లాంటి వైద్య గ్రంథాలలో సాక్ష్యం ఉంది. ఆధునిక కాలంలో ఒక 60-70 సంవత్సరాలుగా తెలుగునాట శనగపిండి వినియోగం ఎక్కువయ్యింది.

శనగపిండి తినకూడనిది కాదు. కానీ, అతిగా తినదగినది కూడా కాదు. మన టిఫిన్లన్నింటిలోనూ శనగ చట్నీ తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. మన కూరలన్నీ శనగపిండిని పోసి చేస్తున్న వేపుళ్ళే!

అదనంగా తినే అల్పాహారాలు బూందీ, కారప్పూస, పకోడీ, బజ్జీలన్నీ శనగపిండివే! ఈ రకంగా రోజు మొత్తం మీద ఎంత శనగపిండిని మనం వినియోగిస్తున్నామో లెక్క చూసుకున్నారా ఎప్పుడైనా? చూడకపోతే ఇప్పుడు చూడండి!

ఒక్కటే గుర్తు - 'శనగపిండి' అనేది రాచపీనుగలాంటిది. అది ఒక్కటే కడుపులోకి వెళ్ళదు.

1. నిండార నూనె కలవాలి.
2. అంతకు తగినంత ఉప్పు వెయ్యాలి.
3. కారం అదనంగా తెచ్చి పొయ్యాలి.

వీటిలో ఏది వీసమెత్తు తగ్గినా శనగపిండి తన రుచి వైభవాన్ని కోల్పోతుంది!

ఇలాంటి 'శనగపిండి' అవసరమేలేకుండా మన పూర్వీకులు ఎన్నెన్నో పిండివంటల్ని గోధుమ, రాగి, జొన్న - వీటితో చేసుకున్నారు. కమ్మగా తిన్నారు. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు పొందారు.

శనగపిండి లేని 'పిండివంటలు' తరతరాల తెలుగురుచుల్లో ప్రముఖమైనవి! వాటిని పరిశీలిద్దాం... రండి!

చక్కిరాలు

'చక్రం' అనే సంస్కృత పదానికి బహుశా ఇది తెలుగు రూపం అయి వుంటుంది. చక్రం- చక్కరం- చక్కిరం- చక్కిలంగా పలుకుతూ వుండి వుంటారు. కోస్తాజిల్లాల్లో చక్కిలం అనడం ఎక్కువ.

1. బియ్యపుపిండితో వండవచ్చు.
2. బియ్యపుపిండి గోధుమపిండి కలిపి వండవచ్చు.
3. బియ్యప్పిండి, శనగపిండి కలిపి కూడా వండవచ్చు.
4. బియ్యప్పిండి, రాగిపిండి కలిపి వండవచ్చు.
5. తమ పిల్లలకోసం వండేదే కాబట్టి ధనవంతులు కమ్మటి నేతితో కూడా వండుకోవచ్చు.

నేతితో వండిన చక్కిలాలు పిల్లలకు కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తాయి. వేడిని తగ్గిస్తాయి. బలకరంగా వుంటాయి. అమిత రుచికరంగా వుంటాయి.

నూనెతో వండినవి అందులో కలిపిన పిండిని బట్టి గుణాలు కలిగివుంటాయి. వేయించటానికి ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువ కావాల్సి వచ్చినప్పుడు హానిచేస్తాయి. "వస్తుగుణ మహోదధి" అనే వైద్యగ్రంథంలో నూనెలో వేయించిన చక్కిలాలు కఫాన్ని, వాతాన్ని కల్గిస్తాయని, బరువుగా వుండి అరగవనీ, చర్మవ్యాధుల్ని పెంచుతాయని, కంటిదోషాలు ఏర్పడేలాగా చేస్తాయనీ, జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయని చెప్పారు.

ఇవేకాదు, నూనెలో వేయించిన ఏ ఆహారపదార్థం అయినా వాటి సహజ సుగుణాల్ని సగానికి పైగా కోల్పోయి, ఇలా విషదోషాలు కలిగేందుకు కారణం అవుతాయి. అప్పడాల్ని కూడా నూనెలో వేయించకుండా నిప్పులమీద కాల్చుకుని తినడమే మంచిది! అందుకని, ఎక్కువగా నూనెలో వేగవలసివచ్చే వాటికి ప్రాధాన్యతనివ్వకండి. శనగపిండికి ప్రాధాన్యత తగ్గించండి. ఆ శనగపిండిని కూడా బజార్లో కొనకుండా శనగల్ని మరపట్టించుకొని వాడుకోండి. నూనెలో వేసి వేయించే వాటి విషయంలో జాగ్రత్తగా వుండండి!! సాధ్యమైనంత వరకూ చేతిని నూనె డబ్బా మీదకు పోనీయకుండా నిగ్రహించండి!

సారసత్తులు

సారసత్తులంటే జంతికలే!

'చక్కిలాలు' 'జంతికలు' ఒకే పిండితో తయారయ్యేవే! చక్కిలాలు కొంచెం లావుగా వుంటాయి. జంతికలు సన్నగా వుంటాయి. చక్కిలాలను చిన్నచిన్న చక్రాలుగా వత్తుతారు.

జంతికలను బాండీనిండా ఒకే చక్రంలాగా పెద్దదిగా వత్తుతారు. "సారసత్తు" అనే పేరు దీనికి రావటానికి కారణం, చలిమిడిని జంతికలనూ చేసి చీరపెట్టి ఆడపడుచును అత్తింటికి పంపుతారు. 'సారి' అంటే చీర. చీరతోపాటు చలిమిడి, జంతికలు కూడా వుంటాయి. అందుకని జంతికల్ని 'సారసక్తులు' అన్నారు. 'సక్తు' అంటే పిండి. 'సారి' పెట్టటానికి ఉపయోగించే పిండి. ఇదేపదం క్రమేణా "సారసత్తు" అయ్యిందనుకొంటాను.

చక్కిలాలకున్న గుణధర్మాలన్ని దీనికీ వర్తిస్తాయి.

చాపట్లు

ఈ పేరు గమ్మత్తుగా వినిపిస్తుంది. చాపలాగా చుట్టే అట్టుని చాపట్టు అంటారేమోనని ఒక ఊహ! చాపలా చుట్టేందుకు అనేక మార్గాలున్నాయి.

1. అట్టుని పెనంమీద పోసి, దానిమీద ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిరిపకాయలు, అల్లం, కొత్తిమీర, జీడిపప్పులు, జీలకర్ర వగైరా దినుసులు కలిపిన మిశ్రమాన్ని పరిచి ఆ అట్టుని గుండ్రంగా చాపలాగా చుట్టుతూ పెనంమీంచి తీసి వడ్డించేది చాపట్టు కావచ్చు.

2. గోధుమపిండిని అప్పడంలాగా వత్తి. ఆలు, లేదా అరటికాయలు, లేదా చామదుంపలు– ఇలాంటి వాటిని ఉడికించి ముద్దకూరలాగా వండి, కొంచెం కూరముద్దని తీసి అప్పడంమీద పరవండి.

   గోధుమపిండి అప్పడాన్ని దానిపైన పరిచిన కూరతోసహా గుండ్రంగా చాపలాగా చుట్టండి.

   దాన్ని నూనెలో వేయించండి. కమ్మటి చాపట్టు తయారౌతుంది. చేతివ్రేలంత ముక్కలుకోసి వేయిస్తారు. ఫింగర్‌రోల్స్ పేరుతో ఈ వంటకాన్ని మనవాళ్ళు ఇప్పటికి చేస్తుంటారు.

3. ఉప్పు, అల్లంమిర్చి మిశ్రమాన్ని కలిపిన పిండిని గరిటజారుగా తీసుకోండి! తాటాకుల చాపలు చిన్నచిన్నవి ప్రత్యేకంగా వీటికోసం తయారుచేస్తారు. అడుగు పొడవు, అడుగు వెడల్పు ఉన్నవి దొరుకుతాయి. దానిమీద ఈ పిండిని పోసి ఎండలో పెట్టండి. సగ్గుబియ్యంపిండిని పోస్తే అవి సగ్గుబియ్యం వడియాలలాగా అవుతాయి. బియ్యప్పిండిని పోస్తే అవి బియ్యపు వడియాలౌతాయి. చాపలమీద అట్టు మాదిరిగా పోసి ఎండించి వేయించిన వీటిని చాపట్లు అన్నారేమో పరిశీలించవలసి వుంది.

"కమ్మ చాపట్లు" అనే ఇంకో వంటకం కూడా మన ప్రాచీన సాహిత్యంలో కన్పిస్తుంది.

'ఫింగర్ రోల్స్'లాగా చుట్టిన వంటకంలో కారపుకూరకు బదులుగా బెల్లం లేదా పంచదారను చేర్చి తయారు చేసినది కమ్మచాపట్లు అయివుండవచ్చు.

నీరొత్తులు

ఇవి తెలుగువారి "నూడిల్స్" కావచ్చుననుకుంటాను. ఆయుర్వేదగ్రంథం వస్తుగుణ మహోదధిలో 'నీరొత్తులు' అనే వంటకం గురించిన ప్రస్తావన వుంది. గోధుమపిండిని నీళ్ళలో వత్తి తయారుచేస్తారని ఈ గ్రంథం చెప్తోంది.

తడిపిన గోధుమపిండిని కారప్పూస గిద్దలలో వుంచి, బాండీలో మరుగుతున్న నీళ్ళలో వేసి కొద్దిసేపు ఉడకనిచ్చి, తీసి లేత బెల్లంపాకంలోగాని, లేత పంచదార పాకంలోగాని, గులాబిజామ్‌ను ముంచి వుంచినట్లు ఉంచేవారేమోనని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది.

నూనెలో వేయించకుండా నీటిలో వేయించడం (లేదా ఉడికించటం) ఈ కమ్మని వంటకంలో ముఖ్య అంశం. దాన్ని ఆ తర్వాత రుచికరంగా ఎలా చేసుకోవాలో ఎవరికి తోచినట్లు వాళ్ళు చేసుకోవచ్చు.

1. ఇప్పుడు చైనా నూడిల్స్ పేరుతో వంటకాలు బాగా వ్యాప్తిలో వున్నాయి కదా... మైదాపిండితో చేసిన నూడిల్స్‌కన్నా స్వచ్ఛమైన గోధుమపిండితో తయారయినవి ఎక్కువ పుష్టికరం, ఎక్కువ రుచికరం, ఎక్కువ ఆరోగ్యకరం. మైదాలోకన్నా గోధుమపిండిలో ఎక్కువ విటమిన్లు, పోషకవిలువలూ వుంటాయి.

2. ఉప్మా తాలింపు పెట్టి, ఎసరుపోసి అది కళకళమని ఉడుకు తున్నప్పుడు అందులో నీరొత్తుల్ని వత్తితే, చక్కటి నూడిల్స్ ఉప్మా తయారవుతుంది.

లేదా నీళ్ళలో వత్తి ఇవతలకు తీసిన నీరొత్తులకు తాలింపు పెట్టినా అది ఉప్మానే అవుతుంది.

బాండీలో కొద్దిగా నెయ్యివేసి ఈ నీరొత్తుల్ని అందులో వేసి లేతగా వేయించి తాలింపు పెట్టుకోవచ్చు. మీరు ఏ విధంగా చేసినా, నీరొత్తులు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. వాతవ్యాధులున్న వారందరికీ మంచిది. మైదా నూడిల్స్‌తో ఈ మేలు జరుగదా. నీరొత్తులు శరీరంలో తాపాన్ని తగ్గిస్తాయి. బలాన్నిస్తాయి. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి.

'నీరొత్తిగలు' అనే మరో వంటకం గురించి "అట్టులు" గురించి చెప్పిన సందర్భంలో విడిగా వివరించాను అదివేరు, ఇది వేరు. తేడాని గమనించండి.

పాతోళి

తెలుగునాట చాలా ప్రాంతాల్లో ఇంకా ఈ వంటకాన్ని చేసుకొంటూనే వున్నారు. ఇది ప్రత్యేమైన వంటకమే! రెండుసార్లు రెండురకాలుగా వండి తయారుచేస్తారు. తయారు చేయటం తేలికే!

దాన్ని తయారుచేసే విధానాన్ని పరిశీలిద్దాం.

1. శనగపప్పుని నీళ్ళలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బాలి.
2. ధనియాలపొడి, ఇంగువ, కొత్తిమీర, మిరియాలపొడి, ఉప్పు ఇవన్నీ తగుపాళ్ళలో చేర్చుకోవాలి.
3. ఈ పిండిని వాసెనకట్టి ఆవిరిమీద ఉడికించాలి. లేదా ఇడ్లీపాత్రలో ఇడ్లీ మాదిరిగా వేసి ఉడికించవచ్చు. బాగా ఉడికిన తర్వాత నలిపి పొడిపొడిలాగా చేసి ఒక గిన్నెలో వుంచండి. ఇది మొదటి వంట. ఆ తర్వాత రెండో వంట ప్రారంభం అవుతుంది.
4. బాండీలో నూనెవేసి తాలింపుగింజలు వేయించండి.
5. నానబెట్టిన పెసరపప్పుని బాండీలో వేసి వేయించండి.
6. అందులో ఇందాక ఉడికించి పొడిగా చేసిన శనగపిండిని కలపండి.
7. బాగా కలియబెట్టి కొద్దిసేపు ఉమ్మగిలనివ్వండి.

ఇదీ పాతోళీ. అంటే! శనగపిండి, పెసరపప్పు సమ్మిశ్రితంగా తయారయిన ఈ పాతోళీ బాగా కఠినంగా అరిగే అహారపదార్థం. బలకరం, పుష్టికరమే గాని, అరిగించుకోవటానికి గట్టి జీర్ణశక్తి వుండాలి. పరిమితంగా తింటే ఏ ఇబ్బందీ పెట్టదు. లేకపోతే అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో ఎసిడిటి, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి లాంటి బాధలన్నీ మొదలౌతాయి.

ఉదయంపూట టిఫిన్‌గా తినవచ్చు. సాయంత్రంపూట పిల్లలకోసం వేడి వేడిగా వండి పెట్టదగిన ఒక మంచి వంటకం ఇది. శరీరశ్రమ ఎక్కువగా వున్నవారికి ఎలాంటి ఇబ్బందీ కల్గించదు!

కోడిబడులు

“వడియాలు కడియాలు” అంటూ శ్రీనాథుడు కడియాలు అనే వంటకాన్ని పేర్కొన్నాడు. కడియాలు ఎలా వుండివుంటాయో మనం ఊహించి చూడల్సిందే! చేతి

కడియాల్లాగా పెద్దపెద్ద చేగోడీలను తయారుచేసి వుంటారని కొంతమేర ఊహించవచ్చు. చేగోడీలంటే ఏమిటి?

"చే+కోడి" అనే పదం చేగోడి అయ్యింది. 'కోడి' అంటే ఏమిటి? ఇప్పుడు దాని గురించి మనం ఆలోచించాలి.

శబ్దరత్నాకరంలో "కోడిబడి" అనే వంటకం ప్రస్తావన వుంది. పిల్లలకు చేసిపెట్టే భక్ష్యం అని దీనికి అర్థం చెప్పారు. హంసవింశతిలో "లడ్వాలు కోడిబళ్ళు" గురించి ప్రస్తావించారు. ఒకటి స్వీటు. రెండోది హాటు.

ఈ "కోడి బడి" అనే పదం "కోడివడ"కు మరోరూపం. కోడివడలు– 'కోడి బడులు'గా మారాయి. అంతే! కోడివడలంటే ఏమిటి? ఈనాటికీ ఈ పదం "పకోడి" అనే వంటకంలో ఇంకా సజీవంగా వుంది. సూరదాసు పకోడీ అనే వంటకాన్ని అదే పేరుతో ప్రస్తావించాడన్నది గమనార్హం. కాబట్టి భారతీయ భాషా పదమే ఇది!

ఈ నిరూపణల్ని బట్టి మనం కొన్ని వంటకాల రూపురేఖల్ని ఊహించవచ్చు.

కోడి వడ : ఇది పకోడీయే! నూనెలో వడలాగ వేయించి ఫలహారంలాగా తినే భక్ష్య విశేషం. కోడిబడి అన్నారు దీన్ని!

చే+కోడి= చేగోడి : చేతితో పిండిని బలపంలాగా చేసి గుండ్రంగా చుట్టి వేయించినవి చేగోడీలు.

కడియాలు : ఈ చేకోడీలనే పెద్దవిగా చేతి కడియాలంత పరిమాణంలో చేసినవి కడియాలు అయివుంటాయి. పిండిలో ఉడికించిన శనగపప్పుని కలిపి కడియాలు చేస్తారు. పెద్ద చేగోడీలను ఇప్పటికీ మనం చేస్తూనే వున్నాం. కాకపోతే ఆనాటి పేర్లనే మరచిపోయాం!

కడియపుటట్టులు

కడియాల గురించి మనం చాలా విస్తృతంగానే చర్చించాం. 'కడియపుటట్టు' గురించిన ప్రస్తావన కూడా కొన్ని గ్రంథాలలో కన్పిస్తుంది. వీటిని ఎలా చేసుకొని వుంటారు?

ఆంధ్రశబ్దరత్నాకరం నిఘంటువులో కడియపుటట్టు అంటే, "గుండ్రని అట్టు" అని అర్థం వుంది. అట్లన్నీ గుండ్రంగానే వుంటాయి. మరి కడియపుటట్టు ప్రత్యేకత ఏమిటి? బహుశా కడియపుటట్టు కడియంలాగా గుండ్రంగా వుండివుంటుంది. అంటే, మధ్యలో చిల్లు లేదా ఖాళీ వుంటుందన్న మాట.

శబ్దార్థ చంద్రికలో ఇదొక "చక్కిలం" అని అర్థం వుంది.

చక్కిలాలు నూనెలో వేగేవి, అట్లు పెనంమీద కాలేవి. అంటే "చక్కిలం" వండుకోవటానికి తయారుచేసిన పిండిని గుండ్రంగా, మధ్యలో ఖాళీ వుండేలాగా, కడియం ఆకారంలో పెనంమీద వుంచి, వేళ్ళతో వత్తి కాలిస్తే అది కడియపుటట్టు అవుతుందను కొంటాను.

1. నూనెలో వేయించుకోకుండా పెనంమీద కాలడం అనేది చాలా ఆరోగ్యవంతమైన విషయం కదా!
2. రుచికూడా వెరైటీగా వుంటుంది.
3. నూనె ఆదా అవుతుంది. ఖర్చు తక్కువ.
4. దీన్ని బియ్యంపిండితో గాని, గోధుమపిండితోగాని, రాగిపిండితోగాని, జొన్నపిండితోగాని, సజ్జపిండితోగాని చేసుకోవచ్చు.
5. బియ్యంపిండిని గట్టిగా తడిపి, అందులో ఉడికించిన శనగపప్పు, మిరియాల పొడి, ధనియాలు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర ఇంగువ- వగైరాలు వేసి పెనంమీద కాల్చిన ఆ కడియపుటట్టు పూర్తి ఆరోగ్యదాయకమైన వంటకం.
6. కరకరలాడ్తూ కమ్మగా వుంటాయి.
7. పెనంమీద కాల్చటం మొదలుపెట్టాక కడియం ఆకారం మాత్రం అవసరం ఏముంది?... మామూలు రొట్టెలాగా కాల్చుకొని కమ్మగా తినవచ్చు కూడా! ఇదీ కడయపుటట్టు కథ.

"కోరలపౌర్ణమి" పేరుతో మార్గశిరమాసంలో వచ్చే పౌర్ణమినాడు ఇలాంటి అట్టుని పెనంమీద వేసి, కొంచెం కొరికి కుక్కను పిలిచి దానికి వేస్తారు. తెలుగువారికి ఈ ఆచారం ఇప్పటికీ వుంది.

పోరి విళంగాయలు

తమిళంలో పోరి అంటే, లావుగా చేసిన బియ్యపుగింజ అని! అంటే వరి పేలాలన్నమాట!

వరిపేలాలను బొరుగులనీ, మరమరాలని, మొర్మొరాలనీ, 'శాలి' అనీ పిలుస్తారు. ఇవి జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. అజీర్తి వ్యాధులున్నవారికి ఇవి చాలామేలు చేస్తాయి. పేగులకు

సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఇవి ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. రుచికరంగా వుంటాయి. విరేచనాల వ్యాధుల్లో ఏం పెట్టాలో తెలియక బాధపడేవారికి సంకోచించకుండా మరమరాలు పెట్టండి. షుగర్‌వ్యాధితో సహా వీటిని తినకూడని వ్యాధంటూ లేదు. మరమరాలతో కొన్ని ఆహారపదార్థాల విశేషాలు:

1. ఒక గిన్నెలో మరమరాలు ఉంచి, మునిగేవరకూ పాలుపోసి, మజ్జిగచుక్కలు వేసి తోడుపెట్టండి. ఉదయాన్నే తాలింపుపెట్టుకోండి కొత్తిమీర, మిరియాలు, జీలకర్ర వగైరా కలిపి. ఏ వ్యాధిలోనయినా తినదగిన ఆహారం. ఉదయంపూట ఉపాహారానికి మేలైనది. మధ్యాహ్నమే తోడుపెడితే, స్కూలునుంచి సాయంత్రం పిల్లలు ఇంటికి వచ్చేసరికి ఈ ఆహారపదార్థం సిద్ధంగా వుంటుంది. పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు.

2. ఉప్మాతాలింపు పెట్టి ఎసరుపోసి, అందులో మరమరాలు కలిపి ఉప్మాలాగా చేసుకోవచ్చు.

3. గర్భవతులకు ఇది మేలైనన ఆహారం. వాంతి వికారాలను తగ్గిస్తుంది.

4. ఇది పగటిపూట తినదగిన ఆహారం. ప్రొద్దున్న తినడానికి అనుకూలంగా వుంటుంది. ఇందులో రాగిపిండి కలిపి సంకటి లేదా ఉప్మా చేసుకు తింటే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. కాల్షియం అవసరమైన వారు ఈ విధంగా రుచికరమైన ఆహారపదార్థంగా చేసుకోవటం మంచిది.

5. పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులున్నవారికి మరమరాలు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయి.

12వ శతాబ్దినాటి కన్నడ సాహిత్యంలో "పూరి విళంగాయి" అనే వంటకం ప్రస్తావన కన్పిస్తుంది. మరమరాలు పెసరపప్పు సమాన తూకంలో తీసుకుని, దోరగా వేయించి, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు, తగినంత బెల్లం- ఇవన్నీ కలిపి మెత్తగా విసరాలి. లేదా మిక్సీ పట్టాలి. ఈ పిండిని నీటితో తడిపి ముద్దలాచేసి నూనెలో వేయించాలి. ఇవీ కన్నడం వారి పూరి విళంగాయిలు. వీటినే "పోరి" విళంగాయ" పేరుతో తెలుగువారూ వండుకొనేవారని మన సాహిత్యాధారాలను బట్టి తెలుస్తోంది. ఇది తెలుగువారి వంటకమా- కన్నడం వంటకమా అలా ఉంచితే... ఇద్దరూ ఒకప్పుడు కమ్మగా వండుకుతిన్నారు. చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. బలకరం. పిల్లలకు పెట్టదగిన ఆహారపదార్థం అనే విషయాన్ని మనం గమనించగలగాలి.



తెలుగు వంటకాలలో తీయందనాలు

ఒక్కటి మాత్రం నిజం. మనకన్నా సమతుల్యమైన ఆహారాన్నే మనపూర్వులు తిన్నారు. 'పాతచింతకాయ పచ్చడి' అని హేళన చేస్తుంటాం గానీ, పాత చింతకాయ పచ్చడితో సమానమైన పచ్చడి ఇంకొకటి లేదు. తినడంలో ఒడుపు తెలిస్తే వండడంలో ఒడుపు తెలిసొస్తుంది. అసలు మనకంటూ ఒక "టేస్ట్" వుండాలి కదా...! "లోకో భిన్న రుచిః" అన్నారు. లోకంలో ఎవరి రుచి వాళ్ళది అనేది నిజమే! కానీ, ఒకతల్లి తన బిడ్డలకు వాళ్ళరుచి వాళ్ళదని వాళ్ళకు అపకారం చేసే వాటిని చూస్తూచూస్తూ పెట్టగలదా...? పెట్టలేదు. పెట్టకూడదుకూడా...! ఒక బిడ్డ వృద్ధులైన తమతల్లిదండ్రులకు అవి ఎలాంటి హాని కల్గిస్తాయోననే ఇంగితం లేకుండా ఇష్టారాజ్యంగా వండిపెట్టగలదా? పెట్టలేదు. పెట్టకూడదు. మన రుచి మనదే అయినా, మన వలన ఇంట్లో మనవాళ్ళకి ఎంత అపకారం జరుగుతుందో ఆలోచించుకొనే శక్తిలేకపోతే మనం ఎంత నాగరకులమయ్యిండీ ఏం లాభం?

యువతరానికే ముఖ్యంగా చెప్పటం...! మీరు మేధావులనీ, సాంకేతిక నైపుణ్యం కల శాస్త్రవేత్తలనీ అనుకొంటూ వుంటారు కదా... మీ మేధాశక్తిని, మీ తెలివితేటల్ని, మీ విచక్షణాశక్తిని ఉపయోగించి ఆలోచించండి... మీ వ్యామోహాలు దోపిడీ వ్యాపారులకు ద్వారాలు తెరిచి జాతిని బలహీనుల్ని చేస్తున్న వైనాన్ని గమనించండి. భవిష్యత్తంతా మీదే! మీ భవిష్యత్తులో మీరు బలహీనులుగా బతక్కూడదనేదే నా తపన!! నా హెచ్చరిక కూడా!!!

13.5

పరమాన్నం- పాయసం

అన్నంలోకెల్లా పరమాన్నం గొప్పది! అందుకే దాన్ని పరమ అన్నం అన్నారు... "మహా..." "గొప్ప" అనే అర్థంలో!!

1. పాలలో బెల్లంవేసి బియ్యం పోసి ఉడికించిన అన్నాన్ని పరమాన్నం అంటారు. ఇందులో ఏలకులు, మిరియాలు, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్, ద్రాక్షలాంటివి కలుపుకోవచ్చు. ఇది శాస్త్రోక్తం. తెలుగువారు గృహప్రవేశం లాంటి కార్యక్రమాలలో దీన్నే వండుతారు. ఇది బలాన్ని, ఆయుష్షును, కాంతినీ పెంచుతుందని శాస్త్రం చెప్తోంది.

2. కాగుతున్న పాలలో బెల్లం చేర్చి కరిగించి, అందులో వండిన అన్నాన్ని కలిపి, ఏలకులు వగైరా వేసి తయారుచేసిన పరమాన్నాన్ని మనవాళ్ళు "అన్నం పరవాణ్ణం" అంటుంటారు. పరవాణ్ణం తెలుగుమాట! పరమాన్నం! సంస్కృత పదం.

3. కాగుతున్న పాలలో సేమ్యాని గాని, సగ్గుబియ్యాన్ని గాని కలిపి పాయసం తయారుచేస్తుంటారు.

పాయసం, పరమాన్నానికి పర్యాయపదం. తెలుగువారే పరవాణ్ణం అనే పదాన్ని వాడుతారు. తమిళ, కన్నడ తదితర భాషలవారు పాయసం పేరుని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు.

బౌద్ధులు, జైనులు తొలిశతాబ్దాలకాలంలో ఈ పాయసం గురించిన ప్రస్తావనని తమ సాహిత్య గ్రంథాలలో ఎక్కువ చేశారు.

"పాయేష్" అని బెంగాలీలు దీన్ని పిలుస్తారు. పాలతో తయారౌతుంది. కాబట్టి 'క్షీర్' అనే పేరు 'ఖీర్' అయ్యింది. ఉత్తరభారతదేశంలో అదే పేరుతో ఎక్కువమంది పిలుస్తారు. హిందీలో ఖీర్ అనే అంటారు. ఒరియావాళ్ళు "ఖీరీ" అంటారు.

కోస్తాజిల్లాల్లో పరవాణ్ణం, పాయసం రెండు పేర్లూ ఎక్కువ వాడుతుంటారు. పాలు, అన్నం, ఏలకులు, కుంకుమపువ్వు, పిస్తా, బాదాం, జీడిపప్పు, ద్రాక్షలాంటి పదార్థాల్ని నీళ్ళలో నానించిగాని, నేతిలో వేయించిగానీ కలుపుతారు. పచ్చకర్పూరం సుగంధం తగిలితేనే పాయసానికి అమోఘమైన రుచి కలుగుతుంది.

"పయః" అంటే సంస్కృతంలో పాలు. పాలతో వండిన పదార్థం పీయూషం. ఇదే దక్షిణాది ప్రజల నోట 'పాయసం' గా మారింది!

ఇది ఋగ్వేదకాలం నాటి వంటకం. అందుకని, మనకీ, ఇరాన్ ఇరాక్‌లలోని ప్రాచీన పర్షియన్ జాతులవారికీ ఈ వంటకం పురాణకాలం నుంచి పరిచయమైనదే! సేమ్యాలనూ మహమ్మదీయులు మనకు పరిచయం చేయలేదు. సేమ్యా పాయసాన్నీ మహమ్మదీయులు మనకు పరిచయం చెయ్యలేదు. ఇవి వారికీ, భారతీయులకీ **తొలినాటినుంచి తెలిసిన వంటకాలే!**

ఆ మాటకొస్తే పాలలో వరినో, గోధుమలనో, బార్లీనో కలిపి వండుకునే వంటకాలు ప్రాచీనజాతులన్నింటికీ తెలిసేవుండాలి. అందుకే, 'పాయసం' ప్రపంచ ఆహారపదార్థాలలో మొదటిది (లేదా) తొలినాటిది అని మనం ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

భారతదేశాలలోని దేవాలయాలన్నింటిలోనూ, ముఖ్యంగా విష్ణ్వాలయా లలో 'పరమాన్నం' నైవేద్యం పెట్టి భక్తులకు ప్రసాదంగా ఇచ్చే అలవాటు క్రీ.పూ. 7,8 శతాబ్దాల నాటికే వుంది.

పెళ్ళిళ్ళు, మతపరమైన కార్యక్రమాలు, పండుగలలో పాయసం లేదా పరమాన్నం లేకుండా భోజనం చెయ్యడం సాధారణంగా వుండదు.

కేరళలాంటి రాష్ట్రాలలో కొబ్బరి ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉన్నచోట, పాలకు బదులు కొబ్బరిపాలను ఉపయోగించే అలవాటు కూడా వుంది.

తీపి బూందీని, తీపి అప్పడాలను, (లేదా) అరటిపళ్ళను పాయసంతో నంజుకొంటూ తినే అలవాటు కొన్ని దక్షిణాది రాష్ట్రాలలో వుంది.

పాయసాన్ని రకరకాలుగా వివిధప్రాంతాల వారు చేసుకొంటూ వుంటారు. వాటి పరిశీలన చేద్దాం.

అరవణ పాయసం

ఇది అయ్యప్ప ప్రసాదం! అన్నం పాయసాన్ని కేరళావాళ్ళు అరవణ పాయసం అంటారు. మనం పరవాణ్ణం అనే తెలుగు మాటకు ఇది దగ్గరగావుంది. పరమాన్నం, పరవాణ్ణం, అరవణం పదాల మధ్య సంబంధాన్నీ భాషా శాస్త్రవేత్తలు నిర్ణయించాలి. పరమాన్నంలో 'మ'కారం 'వ'కారంగా మారి పరవాణ్ణం అయ్యేందుకే అవకాశాలు ఎక్కువ. 'అరవణ' మళయాళ పదానికి మూలాలు వెదకాల్సి ఉంది.

అరవణ పాయసం తయారీ ఇలా ఉంటుంది:

1. 3-4 చెంచాల నెయ్యి వేసి బియ్యాన్ని బాండీలో దోరగా వేయించాలి. అందువలన సువాసన బైటకు వస్తుంది.
2. ఎసట్లో పోసి ఈ బియ్యాన్ని ఉడకనివ్వండి.
3. అరకప్పు నెయ్యివేసి ఆ నేతితో సహా అన్నం ఉడకాలి.
4. అందులో మెత్తగా దంచిన బెల్లం కూడా కలిపి బాగా ఉడకనివ్వండి. కొద్దిగా పాలు కలపండి!
5. ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు వగైరా కలుపుకోండి. ఇదే అసలైన అరవణం లేదా పరవాణ్ణం.

ఇది ఆయుష్కాంతి బలవర్ధకం- వాత వ్యాధుల్లో, పైత్య వ్యాధుల్లో మేలుచేస్తుంది. కడుపులో నొప్పి, పోట్లు తగ్గిస్తుంది. అయితే, దప్పికని పెంచుతుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. ఎక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారం కాబట్టి చాలా పరిమితంగా తినాలి. మలబద్ధతని కల్గిస్తుంది. ఎక్కువ తింటే వాతాన్ని పెంచుతుంది.

పెసర పాయసం

ఒక కప్పుబియ్యం, పావుకప్పు పెసరపప్పు తీసుకోండి. ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు వీటిగురించి పదేపదే చెప్పనవసరం లేదు. అవి లేకపోతే అది పాయసం అవదు.

పెసరపప్పుని లేతగా వేయిస్తే అందులోని సుగంధం బైటకు వస్తుంది. బియ్యాన్ని కూడా అలానే వేయిస్తే మరీ మంచిది.

పెసరపప్పు, బియ్యం ఈ రెండింటినీ మరుగుతున్న ఎసట్లో పోసి, ఉడికించి, కరిగించిన బెల్లం, పాలు కలిపి, ఏలకులు వగైరా కూడా వేసి పాయసాన్ని సిద్ధం చేస్తారు. దించేప్పుడు కొంచెం నెయ్యి కలిపితే కమ్మటి వాసన కలుగుతుంది.

ఇందులో తురిమిన కొబ్బరికూడా కలుపుకోవచ్చు.

పెసరపప్పుకూడా కలిసింది కాబట్టి ఇది చలవచేస్తుంది. మామూలు పాయసంకన్నా బలకరం. వ్యాధులలో హితవుగా వుంటుంది.

అయితే, ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. పరిమితంగా తినాలి.

పాకం పాయసం

ఉడికించిన అన్నంలో బెల్లం లేత పాకంపట్టి కలిపి, తగినన్ని పాలు పోసి మరికొద్దిసేపు ఉడికిస్తారు. ఏలకులు పచ్చకర్పూరం, తురిమిన కొబ్బరి ఇలాంటివి రుచి కొద్దీ కలుపుకోవచ్చు.

ఇదొక ప్రత్యేకమైన రుచినిస్తుంది.

అడపాయసం- పల్ పాయసం

కేరళ ప్రజలు ఓనమ్ పండుగ రోజున 'అడ పాయసం' పేరుతో దీనిని తయారు చేసుకొంటారు. 'అడ పాయసం' అంటే అటుకుల పాయసం. దానిని ప్రత్యకమైన రుచి కలిగివుంటుంది.

పల్‌పాయసంలో కేరళా వారు ఒక లీటర్‌పాలలో 5 చెంచాల బియ్యం, 6-8 చెంచాల పంచదార. జీడిపప్పులు, ఏలకుల్ని దంచిన పొడి, కుంకుమరేకులు, ఇవి తగినంత కలుపుతారు. తెలుగువారి పరమాన్నం ఇందుకు భిన్నంగా వుంటుంది. ఈ తేడాని గమనించండి.

శనగ- పెసర పాయసం

తెలుగువారి ప్రీతి పాత్రమైన పాయసాలలో ఇది ఒకటి. శనగపప్పు, పెసరపప్పు సమానంగా తీసుకొని, కొద్దిగా బియ్యం కలిపి ఉడికిస్తారు. శనగపప్పుని, పెసరపప్పుని కొద్దిగా నేతితో దోరగా వేయించి వండుతారు.

దీన్ని కుక్కర్‌లో వండితే మెత్తగా గుజ్జులాగా అయిపోయి 'పప్పుఅన్నం'లా వుంటుంది. అందుకని కొంచెం విడిగావండి పలుకుమీద వుండగానే, పాలలో బెల్లంవేసి కరిగించి ఆ వేడి వేడి పాలను అందులో కలుపుతారు. ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం వగైరా మామూలే!

ఈ 'పరమాన్నం' పసుపురంగులో గమ్మత్తుగా తియ్యగా వుంటుంది. మరీ పలుచగా కాకుండా కొంచెం ముద్దగా వుంటేనే చెంచాతో తినడానికి బావుంటుంది.

సేమ్యా పాయసం

తెలుగింట సేమ్యాపాయసం లేకుండా పండగలు వెళ్ళవు. అన్ని మతాలవారూ ఇష్టంగా తింటారు.

100 గ్రాముల గోధుమసేమ్యాని నీళ్ళలో వేసి ఉడికించి, నీరు ఆవిరైపోతూ వుండగా అందులో 3-4 కప్పుల పాలు పోసి, ఏలకులు వగైరా కలిపి సేమ్యాపాయసం చేస్తారు. పంచదార ఎంత కలపాలన్నది తీపిని కోరుకునే వారి ఇష్టంమీద వుంటుంది. షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు ఒక చాక్రిన్ బిళ్ళ వేసుకుని తినవచ్చు. ఇదికూడా కొంచెం చిక్కగా వుంటేనే రుచిగా వుంటుంది.

సేమ్యాపాయసంలో పండుఖర్జూరాన్ని గానీ, ఎండుఖర్జూరం గాని ముక్కలుగా చేసి కలుపుకొంటే చాలా రుచిగా వుంటుంది.

ములక్కాడల పాయసం

కొన్ని సీజన్లలో ములక్కాడలు చాలా చవకగా దొరుకుతున్నప్పుడు ఇలాంటి ప్రయోగాలు చెయ్యవచ్చు.

ములక్కాడల్ని చిన్నముక్కలుగా కోసి, పైన చెక్కుని చెక్కేయాలి. "కుక్కర్" వున్నవారు ఈ ముక్కల్ని నీళ్ళులేకుండా ఉడికించాలి. కుక్కర్ లేనివారు ఆవిరిమీద ఉడికించవచ్చు. బాగా ఉడికిన తర్వాత, ములక్కాడ ముక్కలు మెత్తగా గుజ్జులాగా అవుతాయి. పైన చెక్కుని మనం ఎంత తీసేసినా, ఈ గుజ్జులో ఇంకా పీచు కొంత వుంటుంది. దాన్ని వేరు చెయ్యాలి. ఈ ములక్కాడ గుజ్జుని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని, అందులో పాలు, పంచదార కలిపి పాయసం కాచి, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం కలిపి తయారుచేసిన ములక్కాడల పాయసం సరికొత్తరుచిని ఇస్తుంది. ఇది తూర్పుగోదావరి జిల్లా ప్రజలకు బాగా ఇష్టమైన ఆహారపదార్థం. ములక్కాడలకు వుండే సుగుణాలన్నీ దీనికి ఏర్పడతాయి. ముఖ్యంగా వాత వ్యాధులమీద దీని ప్రభావం అధికం. వాపులు నొప్పుల్ని తగ్గించటానికి బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. కీళ్ళవాతం ఉన్నవారికీ, పక్షవాతం వున్నవారికీ చక్కగా కాచి ఇవ్వండి.

- వీర్యవృద్ధినిస్తుంది.
- ఆకలిని కల్గిస్తుంది.
- జీర్ణాశయానికి మేలు చేస్తుంది.
- శుష్కింపచేసే వ్యాధులున్న వారికి మేలు కల్గిస్తుంది.
- లేత ములక్కాడల్ని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఇవి అన్ని వాతవ్యాధుల్లోనూ మేలు చేస్తాయి. ముదురువి అనేక వ్యాధుల్ని కల్గిస్తాయి. ముదిరిపోతే వదిలేయండి గాని, ఏ పులుసులోనో, చారులోనో వేసి సద్వినియోగ పరుద్దాం అని చూడకండి.

- ములక్కాడలు కొద్దిగా వేడిచేస్తాయి. బెల్లంతో చేసిన పాయసంలో వీటిని కలుపుతున్నాం కాబట్టి ములక్కాడల దోషానికి బెల్లం, పాలు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. అంటే, ములక్కాడల పాయసం ఎలాంటి అపకారం కల్గించకుండా మేలు చేస్తుందని అర్థం.
- ములక్కాడలు ఎంత వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తాయో, ఎంత లైంగిక శక్తిని పెంచుతాయో, లైంగిక ఉద్దీపనని కల్గిస్తాయో తెలియాలంటే ఒకే ఒక్కసాక్ష్యం- "దీనిని సన్యాసులకు బ్రహ్మచారులకు పెట్టరాదు-" అని శాస్త్రం నిషేధించింది. అదీ సంగతి!!

ఇంక ఈ రోజునుంచి సాధ్యమైనన్నిసార్లు ములక్కాడల పాయసాన్ని వండుకోవటానికి మక్కువ చూపించడం మంచిది కదా!!!

ఉల్లి పాయసం

ఇదొక వెరైటీ వంటకం. పైకి విచిత్రంగా కన్పిస్తుంది. గానీ, దీని ప్రయోజనాలు చాలా వున్నాయి. మొదట దీని తయారీని పరిశీలిద్దాం.

1. రెండుమూడు ఉల్లిపాయల్ని తరిగి, నీళ్ళలో వేసి, రెండు చెంచాల పంచదారకూడ వేసి ఉడికించండి. ఆ నీళ్ళలో ఉల్లిపాయల్ని అలానే వుంచండి.
2. కొబ్బరి కోరి గుడ్డలో వేసి పిండితే, చిక్కటిపాలు వస్తాయి. అందులో కరిగించిన బెల్లం (లేదా) పంచదార, ఉడికించిన ఉల్లిపాయలు ఆ నీళ్ళతో సహా కలపండి. ఈ మొత్తాన్ని చక్కగా పాయసంలా కాచుకొని, అందులో ఏలకులు, ఇంగువ కలుపుతారు. మిరియాల పొడిని కూడా చేర్చుకోవచ్చు.
3. ఇష్టమైనవారు కొద్దిగా పాలపొడి (మిల్క్‌పౌడర్) గాని, మిల్క్‌మెయిడ్ గానీ చేర్చుకోవచ్చు.

ఇది లైంగికోద్దీపనని కల్గించటంలో గొప్ప ఔషధంలా పనిచేస్తుందని అంటారు.

వెల్లుల్లి వేడిచేస్తుంది. ఉల్లిపాయలు చలవచేస్తాయి. జీర్ణాశయానికి మంచిది.

మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ పోతున్న వారికి, మూత్రాశయంలో ఏర్పడే ఇలాంటి వ్యాధులకు ఇది మేలుచేసే చక్కని వంటకం.

నరాలకు సత్తువనిస్తుంది. బలకరం. ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది. శరీర అవయవా లన్నింటికి చురుకుదనాన్నిస్తుంది.

మూత్రంలోంచి, విరేచనంలోంచి రక్తస్రావం అవుతున్న వారికి ఇది మేలు చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది.

రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకొంటున్న వారికి లేతకొబ్బరితో తీసిన పాలను ఉపయోగించగలిగితే ఈ 'ఉల్లి పాయసం' రక్తనాళాలను శుభ్రపరుస్తుంది.

అన్ని వాతవ్యాధులు, పైత్య వ్యాధులు, కఫవ్యాధులలో దీని ప్రయోజనం వుంది. వేసవికాలం ఇలాంటి వంటకాలు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. వడదెబ్బ తగలనీయకుండా చేస్తాయి.

ముదురుకొబ్బరిని ఇందుకోసం వాడకండి. అది అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. దగ్గు, ఆయాసం, కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంచుతుంది. లేతకొబ్బరి దొరికితే ఉల్లి పాయసాన్ని కాచుకోండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఇది దివ్యౌషధం. లైంగికశక్తిని చక్కగా పెంచుతుందని గమనించండి!

అనాస పాయసం

అనాసపండు అంటే పైన్‌యాపిల్. దానికీ తెలుగుపేరుందని మనం ఎప్పుడో మరిచిపోయాం. అనాసపాయసం ఓ వెరైటీ ఆహార పదార్థం. కేరళ, కర్నాటక ప్రజలు ఎక్కువ ఇష్టంగా తింటారు దీన్ని. కొంచెం విభిన్నమైన రుచి కలిగివుంటుంది.

1. అనాస ముక్కల్ని కొద్ది నీళ్ళలో వేసి మరిగించండి. నీరు అవిరయిన తర్వాత ముక్కల్ని ఒక బాండీలోకి తీసుకోండి.
2. ఒకటీ రెండు చెంచాల నేతితో ఈ ముక్కల్ని దోరగా వేయించండి.
3. దానికి తగినంత పంచదార కూడా వేసి వేయించండి.
4. కొబ్బరిని తురిమి, గుడ్డలో వేసి పిండితే పాలు వస్తాయి. మళ్ళీ కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి, మిక్సీపట్టి, ఒకటి రెండుసార్లు పిండి పాలు తీయవచ్చు. ఈ పాలను వేగిన పైన్‌యాపిల్ ముక్కలు మునిగేవరకూ పొయ్యండి.
5. ఇందులో శొంఠి తగినంత, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, జీలకర్ర, జీడిపప్పు వగైరా కలిపి, కొద్ది నిముషాలు ఉడకనిచ్చి దించండి.

ఇది చలవ చేస్తుంది. మూత్రాశయాన్ని బలపంపన్నం చేస్తుంది. నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. అన్నహితవును కల్గిస్తుంది. జీర్ణాశయాన్ని బలపరిచి, చక్కటి జీర్ణశక్తినిస్తుంది.

కానీ, ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. అతిగా తీసుకొంటే, అజీర్తి పుడుతుంది. కడుపులో పైత్యం కలుగుతుంది. గొంతులో మంట, దురద కలుగుతాయి. జలుబు, దగ్గు, అయాసం వస్తాయి.

అనేక వాతవ్యాధులు ఏర్పడతాయి.

పైగా, కొబ్బరిపాలతో చెయ్యటం కాబట్టి దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులున్న వారు, వాత వ్యాధులున్న వారూ దీన్ని తినకుండా వుండటమే మంచిది.

జీర్ణశక్తి బలంగా వున్నవారు, ఏ వ్యాధులూ లేని వారూ చక్కగా తినవచ్చు.

అరటిపళ్ళ పాయసం

అరటిపళ్ళను తోలు తియ్యకుండా నీళ్ళలో వేసి సన్నసెగన ఉడికించి ఉడికిన తర్వాత తోలుతీసి లోపలిగుజ్జుని మిక్సీలో వేసి చిక్కని ద్రవంలా చెయ్యండి. అందులో లేతకొబ్బరిని పిండి తీసిన పాలను కలిపి బాగా మిక్సీపట్టండి. కొద్దిగా నీళ్ళలో బెల్లం వేసి, పొయ్యిమీద మరిగించి, బెల్లం కరిగేవరకూ ఉంచి వడగట్టి, ఆ బెల్లం నీళ్ళను కూడా ఇందులో కలిపి పొయ్యిమీద వుంచి ఉడకనివ్వండి. తక్కువ సెగనే ఈ వంటకాన్ని తయారు చేసుకోవాలి.

యాలకులు, పచ్చకర్పూరం వగైరా మామూలే!

తగినంత నెయ్యికలిపి ఈ పాయసాన్ని కాచుకుంటే కమ్మగా వుంటుంది.

ఇందుకోసం చక్రకేళిలాంటి మంచిజాతి అరటిపండుని ఎంచుకోవటం మంచిది. 1 లేక 2 పళ్ళయితే సరిపోతుంది.

అరటిపళ్ళు మనసుకు సంతోషాన్నిస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. దేవతా ప్రీతికరంకూడా!

అరటిపండు పాయసం మూత్రాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. బలకరం.

కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతుంది.

రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. గుండెని, పొట్టని మృదువుపరుస్తుంది. పొడిదగ్గును తగ్గిస్తుంది.

జీర్ణశక్తి బాగా వున్నప్పుడు తీసుకోదగిన మంచి ఆహార పదార్థం. ఇందులో ఏలకులతో పాటు కొద్దిగా మిరియాల పొడికూడా కలుపుకొంటే దోషాలకు విరుగుడుగా వుంటుంది.

కొబ్బరి కన్నా కొబ్బరిపాలకు ఎక్కువ సుగుణాలున్నాయి లేత కొబ్బరి ద్వారా తీసిన పాలలో కొవ్వు తక్కువగా వుంటుంది. మంచి వీర్యవర్ధకం. మూత్రం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. మొత్తంమీద అరటిపళ్ళ పాయసం ఎక్కువ గుణవత్తరమైనదని నా అభిప్రాయం.

పనస పాయసం

పనసపొట్టు పైత్యాన్ని, వేడినీ తగ్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. రక్తహీనత వున్నవారికి రక్తవృద్ధినీ కల్గిస్తుంది. మెదడు వ్యాధులు, నరాల వ్యాధుల్ని కూడా తగ్గించడానికి సహాయపడ్తుంది. మేథాశక్తిని పెంచుతుంది. వాత వ్యాధులున్నవారికి మాత్రం మంచిది కాదు.

బాగా ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. అజీర్తిని పెంచుతుంది. అందుకే పరిమితంగా వాడుకోవచ్చు.

పనసపొట్టుతో పాయసాన్ని తయారు చేసుకునే విధానాన్ని పరిశీలిద్దాం.

1. పనసకాయని కొట్టి 'పనసపొట్టు' తీస్తారు. మార్కెట్లలో ఇలా పనసకాయని కొట్టేవారు ఉంటారు. దాన్ని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి వేయించండి.
2. పనసపొట్టుకు సమానంగా నేతిలోవేయించిన పెసరపప్పు తీసుకొని కుక్కర్‌లో ఉడికించాలి. లేదా ఎసరుపోసి నీరంతా ఇగిరే వరకూ ఉడికించండి.
3. ఓ గిన్నెలో గాని, బాండీలో గాని కొద్దినీళ్ళలో బెల్లం కలిపి పొయ్యిమీద వేడిచేయండి. బెల్లం కరిగి ఉడుకుతూ వుంటుంది. అందులో పెసరపప్పు, పనసపొట్టు కలిపి ఉడికించండి.
4. బాగా ఉడికి ముద్దగా అయిన తర్వాత అందులో కొబ్బరిని తురిమి పిండిన కొబ్బరిపాలు పొయ్యండి. వేడిచేస్తూనే ఆ ముద్ద ఇందులో కరిగేలా కలపండి.
5. ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం. మిరియాలపొడి వగైరా కలిపితే పాయసం తయారవుతుంది.

ఇది పనస పాయసం. రుచికరం. అయితే. పరిమితంగా తినటమే మంచిది.

గాజరగడ్డల పాయసం

తెలుగులో గాజరగడ్డలని మనం పిలిచేది క్యారెట్ దుంపల్నే! గాజరగడ్డకీ క్యారెట్‌కీ కొంచెం తేడా ఉందని కొందరంటారు.

దుంపలలో గాజరగడ్డలే శ్రేష్ఠమైనవి. మనం బంగాళాదుంపలకు ఎక్కువ అలవాటుపడి క్యారెట్‌ని పెద్దగా పట్టించుకోవటంలేదు. రేటుకూడా అందుకు తగ్గట్టే ఉండటంతో పేదవాడు కొనుక్కోగలిగేదిగా కాకుండా పోయింది.

ఈ కేరట్ దుంపలతో పాయసం కాచుకోవచ్చు. కేరట్ ఖీర్ అంటే ఇదే! దీనివలన చాలా ఉపయోగాలున్నాయి.

1. త్రిదోషాలనూ తగ్గిస్తుంది. వాత దోషాన్ని, పైత్య దోషాన్ని, కఫ దోషాన్ని కూడా హరిస్తుంది.
2. వేడిచేసి వచ్చే దగ్గు, మంటలు, పోట్లు తగ్గుతాయి.
3. గుండెకు మేలు చేస్తుంది.
4. పేగులకు బలాన్నిస్తుంది. పేగులకు మృదుత్వాన్ని కల్గిస్తుంది.
5. లైంగిక శక్తిని పెంచి పురుషులలో పుంస్తవాన్ని పెంచుతుంది.
6. వీర్యవర్ధకం, బలకరం.
7. ఊపిరితిత్తులలో వ్యాధులకు నివారణగా పనిచేస్తుంది.
8. మూత్రాశయంలో రాళ్ళను కరిగించటానికి తోడ్పడుతుంది.
8. మెదడు వ్యాధులు, మూర్ఛల వ్యాధుల్లో మేలుచేస్తుంది.
10. రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తుంది.

కేరట్ దుంపలతో పాయసంగా చేసుకొని తాగితే ఇన్ని ప్రయోగాలు కలుగుతాయి. చిక్కిపోతున్న వారినించి, స్థూలకాయుల దాకా తినదగిన ఆహార పదార్థం ఇది!

పానకం

బెల్లం మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో కలపి తయారుచేసిన బెల్లం ద్రవాన్ని (Syrup) పానకం అంటారు.

శ్రీరామనవమి పందిళ్ళలో పానకం తాగటం- వేసవి తాపానికి ఒక ఔషధం తీసుకోవటంలాంటిదే!

పావుకిలో బెల్లానికి పావుచెంచా ఏలకుల పొడి, అరచెంచా మిరియాల పొడి, అరచెంచా అల్లం గుజ్జు, ఒక కాయ నిమ్మరసం- ఈ దామాషాలో కలిపి పానకం తయారుచేస్తే మంచి రుచికరంగా వుంటుంది.

పానకం మన దేవతలకు ప్రీతి పాత్రమైనదని దాన్ని నైవేద్యానికి ఎక్కువ ఉపయోగిస్తారు.

ఇది రోజూ తాగేది కాదు. దీనివలన ఎన్ని లాభాలున్నాయో అన్ని నష్టాలు కూడా వున్నాయి.

1. ఇది మనసుకు సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని ఇస్తుంది. "ఆప్యాయనం" అనే గుణం దీనికి ఉంటుంది.
2. చాలా ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. అందుకే మిరియాలపొడి, అల్లం (లేదా) శొంఠి తప్పనిసరిగా ఇందులో కలిసివుంటాయి. అవి లేకపోతే, పానకం కడుపునొప్పి, జీర్ణకోశవ్యాధుల్ని సృష్టిస్తుంది.
3. అతిగా సేవిస్తే మలమూత్రాల్ని బంధిస్తుంది.
4. మిరియాల పొడి తగినంతగా ఇందులో కలపకపోతే పానకం హానికరంగా పనిచేస్తుంది.
5. మిరియాల పొడిని తగినంత వేసినప్పుడు ఇది విషదోషాలకు విరుగుడుగా వుంటుంది.
6. ఎక్కువ తాగితే, కడుపులో నొప్పి పుడుతుంది.

"ఇంచి మంచి"

ఇంతమంచి పేరున్న తెలుగు తీపి వంటకం ఏమైపోయిందంటారు...? కమ్మనైన రుచిని కోల్పోతున్నాం... అందమైన పేర్లని వదులుకొంటున్నాం... అమ్మపాలని కాదన్నంతగా అమ్మభాషని దూరం చేసుకొంటున్నాం... ఇదంతా ఏం సాధించాలని చేస్తున్నాం...? అమెరికాలో ఉద్యోగం కోసమా...? అమెరికాలో ఉద్యోగం చేసుకోవటానికి ఇంట్లో అన్నం, కూర, పప్పు, పులుసు అని పలకటం ఎలా అడ్డవుతోంది? ఒక దౌర్భాగ్యపు

బానిస భావం మనల్ని ఆవరించింది. ఇది దెయ్యం పట్టటం కన్న ఘోరమైంది. వైరస్‌కన్న ప్రమాదకరమైంది...

మనం ఈ భాషలో పుట్టినందుకు, ఈ జాతిలో జన్మని తీసుకొన్నందుకు, ఈ సంస్కృతిలో వారసత్వాన్ని పుచ్చుకొన్నందుకు మరింత బాధ్యతాయుతంగా వుండాలని గుర్తుచేయటం ఈ పుస్తకం లక్ష్యాలలో ఒకటి.

ఎంత కమ్మనైన తెలుగు వంటకాలు... ఎంత అందమైన తెలుగు పేర్లు... మన నిర్లక్ష్యానికి బలైపోతున్నాయి... అవునంటారా...?

“ఇంచిమంచి” ఇలాంటి మంచిపేరు! ఇది ఏమిటో పరిశీలన చేద్దాం...

ఈపేరు ఎలా పుట్టిందో తెలియదుగాని, ఎవరు పుట్టించారోకూడా తెలియదు కానీ, శుకసప్తతి గ్రంథంలో దీన్ని ఉదహరించిన తీరుని బట్టి దీన్ని ఒక “జాతీయం” లాగా వాడేవారని అనిపిస్తోంది.

“తనకు ననుకూలయగు నొక్క దాసి తోడ మాలిమి యొనర్చుకుని యించిమంచి పెట్టి...” అంటాడు శుకసప్తతి గ్రంథంలో- కవి-” కదిరీపతి నాయకుడు” ప్రియురాలికి ప్రేమ సందేశాన్ని అందించడం కోసం, రాయబారిగా ఆమె ఇంటి పనిమనిషిని ఎంచుకొని దానికి కొంచెం ఇంచిమంచి పెట్టి మంచి చేసుకొని కార్యం సానుకూల పరచుకోవాలని ఓ సలహా ఇందులో కన్పిస్తుంది.

ఏదైనా పనిమీద వెళ్ళి అవలేదని తిరిగివస్తే “కాస్త ‘ఇంచిమంచి’ పెట్టకపోయావా?” అనే వారు కాబోలు.

కాకాపట్టటం, “ఆమ్యామ్యా” సమర్పించుకోవటం, బల్లకింద చెయ్యి తడపడటం... ఇలాంటి పదాలన్ని ఈ రోజుల్లో పుట్టాయి. చేతివేళ్ళు తడిపి నోట్లు లెక్కపెడతారు. తనకి నోట్లు ఇచ్చినప్పుడే కదా... తను చెయ్యి తడిపేది. అలా పుట్టింది “చెయ్యి తడపటం” అనే మాట.

బహుశా 3 లేదా 4 వందల ఏళ్ళక్రితం “ఇంచిమంచి పెట్టడం” అనే మాటని కూడా ఇలా లంచం అనే అర్థంలోనే వాడేవారేమోనను కుంటాను.

అవతలి వాడికి ఏదైనా “తిని”పిస్తేనే కదా... మనపని సానుకూలం అయ్యేది. అలా “తిని” సంతృప్తిపడి పనిచేసిపెట్టేలా చేసేది “ఇంచిమంచి”! అంతేగాని అది ఒక వంటకం కాదనుకుంటాను.

"ఇంచిమంచి" అనేది మనం సరికొత్తగా వాడుకోదగిన తెలుగు జాతీయం! నాటి పరిస్థితులే నేటికి కొనసాగుతున్నాయి కదా...!! అందుకని!!!

పాలకాయలు

భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథంలో దుగ్ధకూపిక పేరుతో ఒక విచిత్రమైన వంటకం వుంది. "పాలకోవా కుప్పెలు" అనదగిన ఆహారపదార్థం. "దుగ్ధ కూపిక" అనే పదానికి పాలకాయలు సరైన తెలుగు అర్థం. 'కూపిక' అంటే కుప్పె. దుగ్ధం అంటే పాలు. పాలకుప్పె లేదా "పాలకాయ" అని దీనికి అర్థాన్ని చెప్పుకొంటే, దుగ్ధకూపికలు ఎలా తయారుచేస్తారో 'పాలకాయలు' అనే తెలుగు వంటకాన్ని అలా తయారుచేసుకొని ఉంటారని మనం ఒక ఊహ చేయవచ్చు. ఇది ఊహ మాత్రమే అయినప్పటికీ, శాస్త్రంలో చెప్పిన ఒక మంచి స్వీట్ గురించి తెలుసుకోవటంలో తప్పులేదుకదా...

"తిమ్మనలు, పాలకాయలు, చక్కిలంబులు మోరుండలు మనోహరంబులు..." అంటూ ప్రబంధరాజ వెంకటేశ్వర విజయ విలాస గ్రంథంలో కొన్ని మనోహర వంటకాలను ప్రస్తుతిస్తూ, వాటిలో తిమ్మనలతో పాటు పాలకాయల్ని ప్రస్తావించాడు. వాటిని ఇలా తయారుచేసుకోవచ్చు.

1. లోపలి నీరంతా ఇగిరిపోయేంత వరకూ పాలని సన్న సెగన మరిగిస్తే పాలగుజ్జు (కోవా) మిగుల్తుంది.
2. ఈ పాలగుజ్జులో సగం తీసి వేరే గిన్నెలో వుంచి, మిగిలిన సగంతో సమానంగా బియ్యంపిండి కలిపి మెత్తగా చపాతీలపిండి మాదిరి మర్దించాలి.
3. ఆ పిండిని కొద్దిగా చాక్‌పీస్ ఆకారంలో సన్నగా పొడవుగా ఒక అంగుళం ఎత్తున తయారుచేయాలి.
4. ఇదీ కోవాకుప్పె అంటే! ఈ కుప్పెలోపల మనం తియ్యని ద్రవం పోసేందుకు వీలుగా చిటికెనవ్రేలితో నొక్కి, ఆ కుప్పెని ఒక గొట్టంలాగా చెయ్యాలి. గొట్టానికి పైభాగాన్ని తెరిచి, అడుగు భాగం మూసే వుంచాలి. ఇది గుర్తు పెట్టుకోండి.
5. ఇప్పుడీ కుప్పెలను నూనెలో వేసి చాలా దోరగా వేయించి తీసి ఒక గిన్నెలో వుంచండి. ఎక్కువ వేగనవసరంలేదు. వీటిని మరోసారి వేయించవలసి వస్తుంది. అందుకని.

6. వేరే గిన్నెలో వుంచుకున్న పాలగుజ్జులో పంచదార కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని సిద్ధంగా వుంచండి.

7. ఈ తీపి పాలగుజ్జుని తీసి, వేయించిన కుప్పెలోపల కూరి, పైభాగాన నేతితో తడిపిన బియ్యంపిండిని వుంచి కుప్పెను మూసెయ్యాలి.

8. లేత పంచదారపాకం పట్టి సిద్ధంగా వుంచండి.

9. ఇందాక సిద్ధం అయిన కుప్పెల్ని మళ్ళీ నూనెలో వేసి దోరగా వేయించి తీసి పంచదారపాకంలో వెయ్యండి. ఇవి దుగ్ధకూపికలు అనే పాలకుప్పెలు లేదా పాలకాయలు.

ఇంతకన్న బలకరమైన ఆహారం ఇంకొకటి మనపిల్లలకు తెచ్చి ఇవ్వగలమంటారా? కొంచెం శ్రమతో కూడుకున్నదే అయినా, చాలా రుచిగా వుంటాయి. అనుభవం మీద మీకే వీటిని మరింత సులువుగా మరింత అందంగా, మరింత రుచికరంగా చేసే ఉపాయాలు తడతాయి ప్రయత్నించండి ముందు.

భావప్రకాశ, యోగరత్నాకరం, బసవరాజీయం అనే మూడు వైద్యగ్రంథాలు తెలుగునాట ప్రసిద్ధిచెందినవి! భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో చెప్పిన ఈ బలకర ఔషధాన్ని తెలుగుప్రజలు ఆయుర్వేద వైద్యుల ప్రోత్సాహంతో కమ్మగా తయారుచేసుకొని తినేవుంటారు. ఆ ధైర్యంతోనే "దుగ్ధకూపిక" పేరుతో "భావప్రకాశ" గ్రంథంలో చెప్పిన ఈ తీపివంటకాన్ని "పాలకాయ" అనే తీపి వంటకంతో పోల్చి- అదీ ఇదీ ఒకటే కావచ్చునని భావించాను!

అరిసెలు

ఓ డాక్టరుగారి అనుభవంలోంచి ఒక సరదా కథ చెప్తుంటారు. కామెర్లరోగంతో బాధపడ్తున్న రోగి ఒకాయన డాక్టరుగారి దగ్గరకొచ్చి, "అయ్యా! ఈ జబ్బులో బెల్లం కొద్దిగా తినవచ్చా-? అనడిగాడట. బెల్లమే కదా... అని! ఫర్వాలేదు, తినండిని చెప్పాడు డాక్టరు. వెంటనే ఆ పెద్దాయన "బియ్యంపిండి తినవచ్చా-" అని మళ్ళీ ప్రశ్నించాడు. ఒకసారి ఫీజు ఇచ్చిన తర్వాత ఇంకో రెండు ప్రశ్నలు అడిగితే, తన డబ్బుకు బోనస్ వచ్చినట్టే కదా... అని! డాక్టరుగారు విసుక్కోకుండా "తినండి- ఫర్వాలేదు" అన్నాడు. ఆ కామెర్లరోగి ఆనందంగా ఇంటికి వచ్చి బెల్లం, బియ్యంపిండి కలిపి, చలిమిడి చేయించుకొని అరిసెలు వత్తించుకొని తిన్నాడట- ఆయన ఆ తర్వాత ఏమయ్యాడో మనకు తెల్సిందే!

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చలిమిడికి చెప్పిన వాటికన్న అరిసెలకు ఎక్కువ అపకారాలు చెప్పారు.

'అతిరసం' అని సంస్కృతంలో వీటిపేరు. 'అరిసి' అనేది ద్రావిడ భాషాపదం. తెలుగులో వరి, లాటిన్‌లో ఒరిసి, తమిళంలో అరిసి పదాలకు ఇదే మూలం. అంటే, బియ్యం అని! బియ్యంపిండితో చేసే ఈ వంటకానికి ఆపేరునే ఉపయోగిస్తున్నారు అరిసెలని! దీన్ని సంస్కృతంలో అర్థం చెబితే శత్రువులా బాధించేదీ అవుతుంది!

బియ్యంపిండిని బెల్లం కలిపి నేతితో లేదా నూనెతో వండిన వంటకం అరిసెలు. వాటి లాభాలకన్నా నష్టాలే ఎక్కువ. పరిశీలించండి...!

1. ఇవి రుచికరంగా వుంటాయి. అందులో సందేహంలేదు. బలకరం కూడా!
2. అజీర్తిని పెంచుతాయి. అందుకని జీర్ణశక్తి సరిగాలేని సమయంలో వీటిని తినకూడదు. 'ఇవ్వాళ పొట్టలో బాగుండలేదండీ" అంటుంటామే అలాంటి రోజున అరిసెలు తినకూడదు.
3. కడుపులో నొప్పిని కల్గిస్తాయి. వేడి చేస్తాయి. కఫాన్ని పెంచుతాయి. వాతపు నొప్పులు ఏనాడో మరిచిపోయిన వాటిని మరొకసారి గుర్తుకు తెస్తాయి. అంటే, తిరగబెడతాయన్నమాట. కాబట్టి ఈ వ్యాధులున్నవారు అరిసెలు తినబోయేముందు జాగ్రత్తగా వుండాలని అర్థం.
4. అరిసెలు తిన్న తర్వాత కొద్దిగా వేడి నీళ్ళలో గాని, మజ్జిగలోగాని వాముపొడి కలుపుకొని తాగితే అరిసెల దోషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
5. ధనియాలు. జీలకర్ర, వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటినీ సమభాగాలు తీసుకొని మెత్తగాదంచి, ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. కఠినంగా అరిగే ఇలాంటి పదార్థాలను తిన్న తర్వాత ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా పొడిని కలిపి తాగండి. తేలికగా అరిగి, ఎలాంటి ఇబ్బందులూ పెట్టకుండా వుంటాయి.
6. తీపి పదార్థం ఏది తిన్నా వెంటనే వేడినీళ్ళు తాగితే దప్పికతీరుతుంది. దోషాలు పెరగకుండా వుంటాయి.

అంగార దొల్లెలు

'దొల్లెలు' అనేమాట దొరలించటం లేక దొర్లించటానికి సంబంధించింది కావచ్చునేమో... నిప్పులమీద దొర్లించిన రొట్టెని అంగార దొర్లెలు- అంగారదొల్లెలు అన్నారని నా ఊహ. ఇవి చిన్నచిన్న బిళ్ళల పరిమాణంలో వత్తి నిప్పుల్లో వేసి పొర్లించి

లేదా దొర్లించి తీసినవి అయివుంటాయి. వేరుశనగకాయల్ని, జీడికాయల్ని నిప్పుల్లో పొర్లించి కాల్చినట్టు వీటిని కూడా కాల్చుకొని తిని వుంటారు. బిస్కట్ల మాదిరి ఉంటాయి. కొంచెం తీపి కలిపి తయారు చేసుకోవచ్చు.

గోధుమపిండిని కొంచెం మందంగా గుండ్రంగా అంగుళం వ్యాసంలో వత్తి నిప్పుల్లో వేసి పొర్లించి తీసిన వంటకం అంగార దొల్లె! దీని గుణాల్ని "వస్తుగుణ మహోదధి"లో ఇలా వర్ణించారు.

1. ఇవి రుచికరంగా, మనసుకు ఇంపుగా వుంటాయి.
2. వాతరోగులకు, పైత్యవ్యాధులతో బాధపడేవారికి, వేడి శరీరతత్త్వం వున్న వారికి మేలు చేస్తాయి.
3. అన్నివ్యాధుల్లో పెట్టదగినవిగా వుంటాయి. ఎక్కువ మాడకుండా చాక చక్యంగా వాటిని నిప్పుల్లో పొర్లించి తీయాలి. కుంపట్ల వాడకం ఎక్కువగా వున్న రోజుల్లో చేసిన వంటకం ఇది.
4. బలాన్నిస్తుంది. అవయవ పుష్టినిస్తుంది. రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. శరీర ధాతువులన్నింటికి వృద్ధిని కల్గిస్తుంది.
5. అజీర్తి రోగులు తప్ప అందరూ తినవచ్చు.

ఈ అంగార దొల్లెల్ని తీపిగానూ కారంగాకూడా చేసుకోవచ్చు. కారంగా చేసుకోదలిచిన వారు ఇందులో వాము, ఇంగువ, ఉప్పు, నెయ్యి తగినంత చేర్చి తయారుచేసుకోవచ్చు.

తీపిగా తయారు చేసుకోదల్చినవారు గోధుమపిండిలో పంచదార, నెయ్యి తగినంత వేసి తయారుచేయవచ్చు. వీటిని అంగారికలు అనికూడా అంటారు. అంగారికల గురించి విడిగా తెలియచేశాను పరిశీలించండి.

పాలముంజెలు

ఇప్పుడంటే బిళ్ళలు, చాక్లెట్లు వాడకంలోకి వచ్చాయి. వీటిని ఏవో ఫారిన్ దేశాలవారు తెచ్చి మనకు తినడం నేర్పారని, మన పూర్వీకులు తమ చిన్నతనంలో చాక్లెట్‌లు తినే అదృష్టం లేనివారనీ మనం అనుకొంటూ వుంటాం. కానీ, పరిశీలిస్తే, మనపూర్వులు కూడా బిళ్ళలు, చాక్లెట్లు తిన్నారని అర్థం అవుతోంది.

అవి ఇప్పుడులాగా మిషనత్ చేసినవి కాకపోవచ్చు. అందులో "కోక్" లాంటివి కలిపి వుండకపోవచ్చు. "నిమ్మఉప్పు" లాంటి విషరసాయనాలు చేర్చి ఉండకపోవచ్చు. ఆవులు ఎద్దుల్లాంటి జంతువుల మృతకళేబరాలనుంచి తీసిన కొవ్వుని తెచ్చి కలిపి ఉండకపోవచ్చు. 'అవి తినడమే అదృష్టం' అనుకునే దౌర్భాగ్యం లేని ఆనాటి ప్రజలకు ఆరోగ్యవంతమైన బిళ్ళలు చాక్లెట్లు అందుబాటులో వుండేవి. వీటిని ఎవరికి వాళ్ళు ఇళ్ళలోనే తయారుచేసుకునే వాళ్ళు. ఎలా తయారు చేసుకొనేవారో పరిశీలిద్దామా...?

1. గోధుమపిండిని నేతితో వేయించండి.
2. పాలలో తగినంత పంచదార వేసి బాగా కాయండి.
3. పాలు పొంగురావటం మొదలు అయిన తర్వాత వేయించిన గోధుమపిండిని అందులో కలిపి ఉడికించండి. బాగా ఉడికిన తర్వాత తీగపాకం వస్తుంది. అందాకా కలియబెడ్తూ ఉడికించండి. పాకం వచ్చిన తర్వాత పొయ్యిమీద నుంచి దించెయ్యండి.
4. ఒక పీటమీద తడిగుడ్డ పరిచి, దానిమీద ఈ పాకాన్ని ఒక చెంచాతో తీసి చకచకా వడియాలు పెట్టినట్టు పెట్టి గాలికి ఆరనివ్వండి. గట్టిపడి పంచదార బిళ్ళల్లా తయారవుతాయి.
5. పాకానికి వచ్చినప్పుడు అందులో తగినంత నెయ్యి, ఏలకుల పొడి, పచ్చకర్పూరం లాంటివి కలుపుకోవచ్చు. గోధుమపిండికి బదులు నేతితో వేయించిన జీడిపప్పు పొడినిగానీ, బాదం పప్పులుపొడిని గానీ కలుపు కోవచ్చు.

ఒకటి రెండుసార్లు ప్రయత్నించి చూడండి- ఏది ఎంత మోతాదులో కలపాలో, పిల్లలు ఇష్టంగా తినడానికి ఎలా చేసుకోవాలో అనుభవంలోకి వస్తుంది. బజార్లో దొరికే వాటికన్నా ఇలా మనం ఇంట్లో చేసి పెట్టడం ఆరోగ్యకరం కదా!!

దూది మడుగులు

ఈ పేరు చూడగానే, మెత్తగావుండే తీపిపదార్థం అయి వుంటుందని మన ఊహకు మెదుల్తుంది.

'ఆంధ్ర శబ్ద రత్నాకరం' అనే నిఘంటువును చూస్తే, దూదిమడుగులు అనే పదానికి "దూదివంటి మణుగులు" అని అర్థం కన్పించింది.

"మణుగుపూలు" అనే వంటకం కూడా వుంది. అది తీపి పదార్థమో కారపు పదార్థమో తెలియదు. వంటకం అని మాత్రం తెలుసు!

వస్తుగుణ ప్రకాశికలో ఇవి ఒకరకమైన చూష్యములని వుంది. చూష్యం అంటే, పీలుస్తూ, చప్పరిస్తూ తినేది- లేదా తాగేది అని అర్థం. దీన్ని బియ్యపుపిండితో చేస్తారని, ఇవి కొద్దిగా వాతాన్ని, వేడినీ కల్గిస్తాయనీ ఆ గ్రంథంలో వుంది.

ఇక్కడికి కొంత అవగాహన కలుగుతోంది. మడుగులనేవి మెత్తగా తెల్లగావుండి, చుట్టూ బాగా పంచదారపాకంతో కూడివుంటాయని! వీటిని ఏ పిండితో చేసుకోవాలనే విషయాన్ని అలావుంచి, ఎలా చేస్తారనే అంశాన్ని పరిశీలిద్దాం.

మడగు+త= మడత. మడచటం అంటే లొంగదీయటం. మడత వెయ్యటం అని! మడిచి తయారుచేసేది "మడగు" అవుతుందేమోనని ఇటునుంచి కూడా ఒక చిన్న ఆలోచన.

మడతలు ఎలా వేస్తారు...?

గోధుమపిండిని గాని, బియ్యపుపిండినిగాని, మీరుకొన్న ఏ పిండినైనా సరే- మెత్తగా మర్దించి, చిన్నవుండ తీసుకొని గుండ్రంగా అప్పడం వత్తండి. దానిమీద కొద్దిగా నెయ్యిరాసి, పొడిగావున్న బియ్యంపిండి లేదా గోధుమపిండిని చల్లి అడ్డంగా మధ్యకు మడిచి నెయ్యిరాసి, మళ్ళీ నిలువుగా మధ్యకు మడవండి. నాలుగు మడతలు ఏర్పడతాయి. ఇప్పుడు గుండ్రంగా వత్తి మళ్ళీ ఇంకో నాలుగు పొరలు వత్తండి. పొరపొరకీ మధ్య పిండి+నెయ్యి వుండి పొరలు మొత్తం ఎనిమిది స్పష్టంగా కన్పిస్తూ వుంటాయి.

మామూలుగా అయితే, ఇది చపాతీలాంటిదే! పెనం మీద కాలుస్తాం. కానీ, ఈ మడతల మణుగుని తీసుకొని నూనెలో వేయిస్తారు. అప్పుడది మడతపూరీ లాగా అవుతుంది.

దీన్ని అలా వుంచండి.

పాలల్లో పంచదార వేసి మరిగిస్తే పాలన్ని ఇగిరిపోయి పలుచని గుజ్జు మిగిలినప్పుడు దించేయండి. దీన్ని మనం కోవా అంటున్నాం. ఈ పాలగుజ్జును తీసుకొని మడతల మడుగుల్ని అందులో ముంచి తీసి వేరే పాత్రలో భద్రపరుచు కోండి. తెల్లగా దూది లాగా పంచదారపాకం ఈ మడుగుల్ని చుట్టుకుని ఉంటుంది. ఇవే దూది మడుగులంటే.

1. మడతలు వేయటానికి అప్పడం చిన్నదిగా వుంటే పాలగుజ్జులో ముంచటం తేలికగా వుంటుంది.

2. ఏలకుల పొడి, పచ్చకర్పూరం లాంటివి పాలగుజ్జులోనే కలిపితే దూది మడుగులు కమ్మని మిఠాయిలాగా వుంటాయి.

3. తెల్లగా మంచుపర్వతాల్లా, శ్రీనాథుడు వర్ణించినట్లు కొత్త పెళ్ళికూతురు కట్టిన తెల్లచీరలా ఇవి శోభిస్తాయి.

4. చీరకట్టులో పొరలు ఎలా వుంటాయో దూదిమడుగుల్లో పొరలు అలా కన్పిస్తుంటాయి.

5. ఒక విధంగా ఇది "మాల్‌పువా" అనే పేరుతో తెలుగువారు ఇష్టంగా తింటున్న బెంగాలీ వంటకంలాంటిదే! శ్రీనాథుడి కాలంలో దీన్ని తియ్యటి రసధారలు కార్తుండగా పీలుస్తూ చప్పరించి తిన్నారు.

మనపూర్వీకులకు ఏమీ తెలియదని, వాళ్లు పాతచింతకాయ పచ్చడి గాళ్ళనీ, వాళ్ళకి సుఖభోగాలు లేవనీ అనుకొనే యువతరానికి ఈ దూదిమడుగులు తెలుగునేలమీద వెయ్యేళ్ళుగా ప్రజలు తిన్నారని తెలియజేయవలసిన బాధ్యత మనదే!

ఎక్కువ కేలరీలతో కూడిన ఆహారం. పెద్దవాళ్ళు సరదాగా ఎప్పుడైనా తినదగిన ఆహారం. ఎదిగే పిల్లలకు తప్పనిసరిగా పెట్టదగిన వంటకం ఈ దూది మడుగులు.

వీటికే మడుగులనీ, మడతలనీ కూడా మన పూర్వకవులు చాలా సందర్భాలలో పేర్కొన్నారు.

చంద్రఖండాలు

ఇవి తెలుగునాట కొన్ని ప్రాంతాలలో ఇప్పటికి ఇష్టంగా చేసుకొంటున్న వంటకమే! పూర్వ సాహిత్యగ్రంథాలలో కూడా వీటి ప్రస్తావన వుంది.

కాకమాని మూర్తికవి "పాంచాలీ పరిణయం" అనే కావ్యంలో "దోరల్ పట్టిన చంద్రఖండములు దొంతుల్" అన్నాడు దోరగా వేయించి తీపి పట్టించిన చంద్రఖండాలు దొంతులుగా ఉన్నాయని దీని అర్థం.

అర్ధ చంద్రాకారంలో చేసిన బాదుషా లాంటి తీపి పదార్థాన్ని చంద్రఖండా లంటున్నారు. వీటిని స్వీట్ షాపుల్లో కూడా అమ్ముతున్నారు. అయితే ఆపేరుని మార్చేసి ఏ బెంగాలీ పేరుతోనే అమ్ముతూ వుండవచ్చు.

పాలకూకు

బహుశా ఈ తెలుగు పదాన్ని చాలా తక్కువమంది విని వుంటారు. కుండలో పాలుపోసి దాలిపెట్టి కాచే రైతాంగానికి ఈ పదం ఎక్కువ తెలుస్తుంది. సన్నసెగన పాలు కాగుతాయి. పాలను వంచేసిన తర్వాత ఆ కుండకు లోపలి భాగంలో అడుగంటిన "గోకుడు" వుంటుంది. దాన్ని చెంచాతో గీకి తీస్తారు. అందులో పంచదార కలుపుకొని తింటారు. నేతిని కరిగించినప్పుడు అడుగున ఇలా మిగిలిన గోకుడుని "గోదావరి" అంటుంటారు. పాలకుండలో అడుగంటిన ఈ ద్రవ్యాన్ని "పాలకూకు" అని పిలుస్తారు. ఇది బలకరం. మంచి వీర్యపటుత్వాన్ని ఇస్తుందని చెప్తారు. మరీ మాడిపోతే తినకండి. మాడకుండా వుంటే కొద్దిగా తినవచ్చు.

లాడుకములు

శ్రీనాథుడు "లాడుకములు" అని ప్రయోగించిన వంటకాన్ని ఇప్పుడు మనం "లడ్డూ" అని పిలుస్తున్నాం. భారతదేశంలో లడ్డూ గురించి తెలియని వారుండరు. తిరుపతి వేంకటేశ్వరుడు ఈ వంటకానికి అంతర్జాతీయ ఖ్యాతి తెచ్చాడు. తిరుపతి లడ్డూ ప్రసాదం తయారీకి పేటెంట్ హక్కులు తి.తి.దే. వారికి రానున్నాయని వార్త తెలుగువారికి గర్వకారణమే! మోదకాలని పూర్వ సంస్కృత సాహిత్యంలో చెప్పినవి కూడా ఈ లాడుకాలే! మహాభారతంలోనూ, ఇతర వైద్యగ్రంథాలలోనూ లడ్డుకముల గురించిన ప్రస్తావన వుంది. కచ్చితంగా ఇది తరతరాల నుంచి వస్తున్న వంటకమే!

వస్తుగుణ మహోదధి గ్రంథంలో రవ్వలడ్డు, బూందిలడ్డుల గుణగణాలు వివరంగా వున్నాయి. వాత పిత్త దోషాన్ని పోగొట్టి, బలవీర్యాన్ని, కాంతిని, పుష్టినీ కల్గిస్తాయని ఈ గ్రంథం చెప్తోంది. కఫదోషాన్ని పెంచుతుందని, విరుగుడుగా పిప్పళ్ళ కషాయాన్ని గాని, మోడికారాన్ని గానీ తీసుకోవాలని పేర్కొంది. ఇవి గోధుమపిండితో తయారయినవే గానీ, ఇప్పటిలా శనగపిండితో చేసినవికాదు.

'లడ్వాలు' అనే పేరుకూడా కొన్ని గ్రంథాలలో కన్పిస్తుంది.

ఉత్తరప్రదేశ్‌లో 'రామధాన' పేరుతో (Amaranthusr Hybride) అమెరికన్ పప్పుధాన్యం దొరుకుతుంది. వాటి పిండితో 'రామధాన లడ్డు' అని తయారుచేస్తారు. ఇందులో ఎండుద్రాక్ష, కిస్మిస్, యాలకులు, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు లాంటివి ఎక్కువ కలుపుతారు.

హరిద్వార్ దగ్గర 'మోతిచూర్' అనే ఊరుంది. అక్కడ 'మోతిచూర్ లడ్డూ' అనే ప్రత్యేకమైన లడ్డూ తయారుచేస్తారట. అది బందరులడ్డూ లానే చాలా ప్రసిద్ధి.

అలాగే, బీహార్‌లో 'మానర్' అనే ఊళ్ళో కూడా లడ్డూలు ప్రత్యేకత పొందాయి.

ఉత్తరప్రదేశ్‌లో 'ఆటా లడ్డు' పేరుతో జీడిపప్పు, నెయ్యి బాగా కలిపిన గోధుమపిండి లడ్డూలు దొరుకుతాయి. శొంఠి పొడి కలిపిన లడ్డూల్ని ప్రత్యేకంగా తయారుచేసి బాలింతలకు పెడతారు. మనవాళ్ళు 'మోడికారం' లడ్డూలు చేస్తారు. 'కట్టెకారం' అంటారు దీన్ని. అంటే, మిరపకాయలు వేసి వనమూలికలు బెల్లం కలిపి నూరి, నెయ్యి వేసి చేసిన లడ్డూలను సూతికలకు (బాలింతలకు) పెడతారు.

రవ్వలడ్డూలు దేశం అంతా తెలుసు. మనవాళ్ళు ఇప్పుడు బొంబాయిరవ్వతో చేస్తున్నారుగాని, బియ్యపురవ్వ, సజ్జలరవ్వ లేదా గోధుమరవ్వని ఇందుకు ఉపయోగిస్తూ కిస్మిస్, జీడిపప్పు కూడా తగినంత వేసి నేతితో తయారుచేస్తే ఇంకా బావుంటాయి.

చిమ్మిలి ఉండల్ని మనం రజస్వలా పేరంటాల సమయంలోనూ, నాగులచవితి రోజునా ఇలాంటి ప్రత్యేక సందర్భాలలోనే చేసుకొంటాం. "తిల్‌లడ్డూ" పేరుతో ఒరిస్సా, పశ్చిమబెంగాల్ రాష్ట్రాలలో ఇవి చాలా ప్రసిద్ధి. వాళ్ళు తరచూ తింటూ వుంటారు.

బందరు లడ్డూ తెలుగునాట ప్రసిద్ధి వంటకం.

తేనెతొనలు

తేనెతొనలు పేరుకు తగ్గ ఆహారం. కమలాకాయితొనల ఆకారంలో ఉంటాయి. వీటిని తేనెలో ఊరించి తింటారు. గోధుమపిండి, బెల్లం కలిపి నూరి నెయ్యి వేసి బాగా మర్దించాలి. నిమ్మ (లేదా) కమలాకాయి తొనల ఆకారంలో నెలవంక చంద్రుడిలా వీటిని తయారుచేసుకొని, నూనె (లేదా) నెయ్యిలో వేయించి వాటిని తేనెలో తడుపుతారు.

మంచి రుచిని కలిగివుంటాయి. అమితమైన బలాన్నిస్తాయి. వాతదోషాల్ని, పైత్యదోషాల్ని, కఫదోషాల్ని తగ్గిస్తాయి. వీర్యవర్ధకంగా పనిచేస్తాయి. ఎదిగే మీ పిల్లలకు ఇంతకన్నా బంగారుకానుకలు ఇంకేమివ్వగలరు?

తేనె స్వచ్ఛమైంది ఎక్కడ దొరుకుతుంది! తేనె అనేది ఈ రోజు ఒక బ్రహ్మ పదార్థం. బక్కెట్లలోనో, బేసిన్లలోనో తేనెపట్టు పెట్టుకొని ఇళ్ళకు వచ్చి తేనె అని మనల్ని నమ్మించి అమ్మే వాళ్ళు ఎక్కువమంది! వీళ్లదగ్గరే సీసా 30 నుంచి 40 రూపాయలకు కొని, దానికి తమకంపెనీ పేరున్న లేబిల్ తగిలించి వంద రూపాయలకు అమ్మేవాళ్ళు ఇంకొందరు.

ప్రభుత్వం తేనెపట్టు పరిశ్రమను ప్రోత్సహించటం కోసం 1960 దశకంలో ఇంటింటికీ నీలిరంగు తేనెపెట్టెలు అందించి తేనె ఉత్పత్తిని పెంచటానికి ప్రయత్నించింది. ఇప్పుడా సంగతిని వ్యవసాయశాఖ అధికారులు చాలా వరకూ మరిచేపోయారు. మనం కూడా అంతగా పట్టించుకోవటంలేదు.

గిరిజనుల స్థాయిలోనే కృత్రిమంగా తేనెని తయారుచేసే భట్టీలు ఏర్పడుతున్నాయి. యథేచ్ఛగా తేనెలాగానే వుందనిపించే కృత్రిమ తేనెని కాచి వడగడుతున్నారు. దీనిపైన ప్రభుత్వానికి అదుపులేదు. దొంగసారా- కాపుసారానే అరికట్టలేని వాళ్లు ఇంక కాపు తేనెని ఏం అరికట్టగలుగుతారు?!!

ఇది మన దురదృష్టం.

మీకు దొరికిన తేనె నిజమైనది, కృత్రిమంగా తయారయ్యింది కాదని మీకు నమ్మకం వుంటే, దాన్ని కొని తేనె తొనలు చేసి మీపిల్లలకు పెట్టండి. మీరూ తినండి!!

ఇమ్మర్తులు

పర్షియన్ వంటకాలు, పోర్చుగీసుల వంటకాలు, ఫ్రెంచి వంటకాల ప్రభావం తెలుగువారి మీద ఎంత వుందో ఈ ఇమర్తికథ తెలుసుకుంటే అర్థం అవుతుంది.

'ఇమ్మ' అంటే ఇనుమడించటం. రెట్టింపవటం. రెట్టింపు తీపి కలిగిన పదార్థం అని దీని భావం కావచ్చు. ఇమ్మరి నూరుశాతం తెలుగువంటకం.

శనగపిండితో నిమిత్తం లేకుండా, పాలకోవాల అవసరం లేకుండా తరతరాలుగా మన తెలుగువాళ్ళు చక్కని స్వీట్లు చేసుకుని తిన్నారు. వాటిలో ముఖ్యమైంది ఇమ్మర్తి.

ఇమ్మర్తి మినపపిండితో తయారయ్యే తీపి వంటకం. మినప్పిండిని మెత్తగా దూదిలా రుబ్బి, కాజా కుట్టిన గుడ్డలో వేసి కాగేనూనెలో ఆ పిండిని 'జంతిక చుట్టలు' చుట్టినట్టు మెలికలు మెలికలుగా వత్తి వేగిన తర్వాత తీసి పంచదార పాకంలో ముంచి తయారుచేసిన మిఠాయిని ఇమ్మర్తి అన్నారు.

కె.టి.అచ్చయ్య దీన్ని "ఇమర్త" అని రాశారు. ఇది 'జాంగిరి' పేరుతో మనం ఇప్పుడు వండుకొంటున్న తీపి వంటకమే.

దీన్ని 'జహంగీర్' చక్రవర్తి పేరుతో 'జహాన్‌గీరి' అని పిలిచేవాళ్ళు. అదే క్రమేణా జాంగిరిగా మారింది.

ఈ "ఇమ్మర్తి" చక్కని తెలుగుపదం! షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం లేనివాళ్ళు తక్కిన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ కమ్మగా తినదగిన పదార్థం. ఎదిగే పిల్లలకు మంచివి. క్షీణించిపోతున్న వ్యక్తులకీ, కృశింపచేసే వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వారికీ ఇవి మేలు చేస్తాయి. దీన్ని జహంగీర్ కన్నా ముందు కాలంలో ఇమ్మర్తి అని పిలిచి ఉంటారు.

భాగ్యనగరాన్ని హైదరాబాద్‌లాగా అనేక తెలుగు ఊళ్ల పేర్లని మహమ్మదీయ ప్రభువులు మార్చేసినట్లే అనేక తెలుగు వంటకాలను కూడా ఇలా తమ పేర్లతో మార్చి పిలిచివుంటారు!

ఒక్కమాట–

దీంట్లో మిఠాయిరంగు బాగా కలుపుతారు. ఎర్రగా లేకపోతే అది జాంగిరీ కాదేమోనని మన అనుమానం. ఈ రంగులు సహజమైనవి కావు. రసాయనాలతో తయారయినవి. అందుకని, దయచేసి ఆహారపదార్థాల్లో సాధ్యమైనంత వరకూ రంగుల వాడకాన్ని తగ్గించుకోవటం మన అవసరమే!

"ఎమర్తి" అనే పేరుకూడా దేశవ్యాప్తంగా వుంది.

జిలేబి

ఇమ్మర్తి, జహంగీరీ అని పిలవబడిన జాంగిరీలాంటిదే జిలేబీ. ఉత్తరాదిన ఎక్కువమంది 'జలేబి' అని పిలుస్తుంటారు. అరబ్బీవంటకం "జలాబియా" అనేది దీనికి మూలరూపం. అరబ్బీ 'జలాబియా' కి ప్రాచీన పర్షియన్ జలిబియా (ZALIBIYA) పూర్వరూపం అంటారు. "జూల్బియా" అనే పేరుతో కూడా పిలుస్తారట.

జిలేబీ భారతదేశంలో పంజాబ్ ప్రాంతంలో ప్రారంభం అయ్యిందని అంటారు.

మధ్య ఆసియా దేశాలలో "జంగూలా" అనే వంటకం జిలేబీలను పోలి వుంటుంది. నేపాల్‌లో "జేరీ" అనే పేరుతో పిలుస్తారు. జాంగిరిలోంచే ఈ జేరీ ఏర్పడి వుండవచ్చు.

క్రీ.శ. 1450లో "జినాసుర" అనే పండితుడు జిలేబీలను తొలిసారిగా ప్రస్తావించాడు. రఘునాథపండితుడు అనే మరాఠి సాహిత్యవేత్త "భోజన కుతూహల" అనే ఆహారశాస్త్ర గ్రంథాన్ని 17వ శతాబ్దిలో వెలువరించాడు. ఇందులో జిలేబీల విశ్లేషణ వుంది.

క్రీ.శ. 16వ శతాబ్దిలో అన్నాజి అనే కన్నడకవి సౌందర్యవిలాస గ్రంథంలో 'జిలాబీ' పేరుతో ఈ వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. పెరుగు అన్నానికి ముందు జిలేబీని తెచ్చి

వడ్డించటం తెలుగువాళ్ళకు ఒక అలవాటు. "భోజనాంతే మధురసం" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. భోజనానికి చివరలో తీపి తినాలని దాని అర్థం. జిలేబీలు భోజనం ఆఖరున తినటానికి బావుంటాయి. పెరుగు అన్నంలో నంజుకున్నా బావుంటాయి!

భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథం "కుండలినీ" అనే సంస్కృతం పేరుతో ఈ వంటకం, దాని గుణాలు అది కల్గించే ప్రభావాలను సవివరంగా అందించింది!

"నూతనం ఘట మానీయ తస్యాంతః కుశలోజనః" అంటూ ఆ శ్లోకం ప్రారంభం అవుతుంది. దాని భావం ఇది:

1. కొత్తకుండని తెచ్చి అందులో ఒకశేరు పుల్లని పెరుగు పోయాలి.
2. 4 శేర్ల గోధుమపిండిని తడిపి పలుచగా చేసి ఈ పుల్లని పెరుగులో కలపాలి.
3. గోధుమపిండిని తడపటానికి 2 శేర్ల పుల్లపెరుగును వాడాలి. అంటే మొత్తం 3శేర్ల పెరుగు 4 శేర్ల గోధుమపిండి కుండలో వుంటాయి.
4. ఈ మిశ్రమంలో అర్థశేరు నెయ్యి కలపాలి. బాగా కలిసిపోయేట్లు చల్లకవ్వంతో చిలికితే మంచిది.
5. ఈ మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఎండలో వుంచి చిక్కపడేవరకూ ఎండనివ్వండి.
6. ఇప్పుడు జిలేబీ వత్తటానికి కావలసినంత చిక్కదనం వస్తుంది.
7. ఒకచిన్న 'ముంత'ని తీసుకొని, సన్నమేకుతో ఈ ముంత అడుగున బెజ్జం వేయండి.
8. నెయ్యిగాని, నూనెగాని బాండీలో వేసి కాగుతుండగా ఈ జిలేబి పిండిని ఆ చిల్లిముంతలో పోసి, ముంతను బాండీ మీద గుండ్రంగా చుట్టలు చుట్టలుగా తిప్పుతూ జిలేబీలను వేసుకోవాలి.
9. బాండీలో పక్వమైన ఈ జిలేబీ చుట్టలను బైటకు తీసి, పలుచని పంచదార పాకంలో ఏలకులపొడి పచ్చకర్పూరం లాంటివి వేసి, ఆ పాకంలో ముంచాలి.
10. చుట్టలుగా చుట్టుతూ వండుతారు కాబట్టి కుండలినీ అనిపేరు పెట్టి వుంటారు.

"ఏషా కుండలినీ నామ్నా పుష్టికాంతి బలప్రదా
ధాతువృద్ధి కరీ వృష్యా రుచ్యా చక్షి ప్రతర్పణి"

అని ఈ జిలేబీ ఔషధగుణాలను భావప్రకాశ గ్రంథం విశదీకరించింది.

ఇది పుష్టిని, శరీరానికి కాంతినీ, బలాన్ని ఇస్తుంది. ధాతువృద్ధి చేస్తుంది. లైంగిక శక్తి పెంచుతుంది. రుచికరం. కొంచెం తినగానే 'చాలు' అనిపిస్తుంది. అదేపనిగా తినాలని అన్పించదు. అదికూడా మంచిలక్షణమే! ఎక్కువ తీపిగా వుండటం కారణంగా "క్షిప్ర తర్పణి" త్వరగా తృప్తి కల్గటం అనే లక్షణం ఏర్పడుతుంది.

'పెరుగు' ఈ జిలేబీల వంటకంలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తోంది. 15-16 శతాబ్దాల కాలంలో జిలేబీలను వండిన విధానం అది. పుల్లపుల్లగా తియ్యగా వుంటాయి. ఇప్పుడుకూడా 2 కప్పుల మైదాపిండికి 2 చెంచాల పెరుగు చొప్పున కలుపుతారు. పూర్వం బాగా పులిసిన పెరుగుని గోధుమపిండి కన్నా ఎక్కువ మోతాదులో కలిపేవారు.

జిలేబీలను తిని వేణ్ణీళ్ళు తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి. వీటిని అతిగా తినకూడదు. ఇందులో పెరుగు అధికంగా కలిసినప్పుడే ఈ గుణం లభిస్తుంది. అతిగా తింటే బాగా పైత్యం చేస్తుంది. జిగట విరేచనాలు, మూలశంక వ్యాధుల్లో 'పెరుగు'తో చేసిన జిలేబీలు మేలు చేస్తాయి. పరిమితంగా తినాలి.

ఉక్కెర

శ్రీనాథుడు ఉక్కెరలు- జక్కెరలు అంటూ 'ఉక్కెర' అనే వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు. రాధికా స్వాంతనంలో కూడా 'చక్కెరలుక్కెరలు' అనే జంటపదం కన్పిస్తుంది.

తెనాలి అన్నయ్య అనేకవి "సుదక్షిణా పరిణయం" అనే కావ్యాన్ని రాశాడు. కనీసం మూడు వందల ఏళ్ళనాటి సంగతి. అందులో "చక్కెరలో, నిండు వెన్నెలో యుక్కెరలో యమృతధారలో... యివి అనగా..." అంటూ ఓ వర్ణన చేశాడు.

"చక్కెర- 'ఉక్కెర పెడతాను, నీ కాలికి గజ్జెలు కడతాను-" అని ఓ పాత సినిమా పాట కూడా వుంది.

మొత్తంమీద ఈ ఉక్కెర తెలుగువారి స్వీట్ అనేది పై అంశాన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది.

తమిళంలో ఉక్కురి, ఉక్కారై- అంటే తియ్యగా వుండే "అప్పచ్చి" అని! ఉక్కెర కూడా ఇలానే ఏర్పడి వుండవచ్చు.

దీన్ని తయారు చేయడం ఎట్లా?

"శబ్దార్థ చంద్రిక" అనే తెలుగు నిఘంటువులో 'ఉక్కెర' అంటే "చక్కెర కలిపి వేయించిన పిండి" అని అర్థం ఇచ్చారు.

ఆంధ్రవాచస్పత్యంలో "చక్కెర చేర్చి పొరటిన పిండి" అన్నారు.

సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువులో బియ్యంపిండి, బెల్లంకలిపి తయారుచేసిన ఆహార పదార్థం అన్నారు.

దీన్నిబట్టి మన ఊహాగానాన్ని ఇలా సాగించవచ్చు.

1. బియ్యంపిండిని ఒక చెంచా నెయ్యివేసి బాండీలో వేయించాలి.
2. తగినంత బెల్లాన్ని మెత్తగా దంచి పాలుపోసి కరగబెట్టాలి. కొంచెం వేడి చేస్తే చక్కగా కరుగుతుంది.
3. కరిగిన బెల్లం+పాలు మిశ్రమాన్ని, వేయించిన బియ్యంపిండితో కలపాలి.
4. పాలు ఎక్కువగా వుంటే అది పాయసం అవుతుంది. ఇది ఒక రకం ఉక్కెర కావచ్చు.
5. పాలు తక్కువగా వుంటే బియ్యంపిండి తడిపొడిగా వుంటుంది. దాన్ని కొద్దిగా నెయ్యివేసి బాండీలో వేయిస్తుంటే తడి అంతా ఆరిపోయి తియ్యగా, పొడిపొడిగా వుండే బియ్యంపిండి తయారౌతుంది.
6. ఇందులో కిస్మిస్, జీడిపప్పు, పచ్చకర్పూరం వగైరా కలిపితే కమ్మని ఉక్కెర తయారౌతుంది. సత్యనారాయణస్వామి ప్రసాదంలాగా వుంటుంది. ఇదికూడా ఒకరకం ఉక్కెర కావచ్చు. పిల్లలకు కప్పులో పోసి పెడితే చాలా యిష్టంగా తింటారు. చక్కగా నెయ్యివేసి వేయించి చేసిన ఉక్కెర తేలికగా అరుగుతుంది. బలకరం. పోషణనిస్తుంది.
7. ఉక్కెరని 'కారం' లాగా కూడా చేసుకోవచ్చు.
    - బాండీలో నెయ్యి రెండు చెంచాలు వేసి, జీలకర్ర, మిరియాల పొడి, పసుపు వగైరా వేసి తాలింపు సిద్ధంగా వుంచుకోండి.
    - ఒకకప్పు బియ్యాన్ని వేయించి ఎసట్లో పోసి దానికి ఈ తాలింపుని జోడించండి. చక్కని తాలింపు అన్నం తయారౌతుంది.
    - ఇది రుచికరమైన 'కారపు ఉక్కెర'. జీర్ణశక్తినిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, తుమ్ములు వస్తున్నప్పుడు బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

- ఆకలి సరిగా లేనప్పుడు, అన్నహితవు తగ్గినప్పుడు ఇలాంటివి తింటే మేలు చేస్తుంది.
- రోజూ ఉదయంపూట పిల్లలకు అన్నం తినబోయేముందు ఓ మూడు ముద్దలు చొప్పున దీన్ని పెట్టి అప్పుడు అన్నంపెట్టండి. పిల్లలకు మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. చదువు పట్ల శ్రద్ధ పెరుగుతుంది!

'వస్తుగుణ మహోదధి' అనే వైద్యగ్రంథంలో, బియ్యంపిండి లేదా గోధుమపిండిలో పంచదార (లేక) బెల్లంపిండి నేతితో ఉక్కెరలను వండుతారని ఉంది! తీపి కావాలనుకునే వారు ఈ మార్గాన్ని అనుసరించవచ్చు.

చంద్రకాంతలు

ఇది తెలుగునాట కొన్ని ప్రాంతాలలో ప్రసిద్ధి చెందిన వంటకం. దీన్ని ఇలా తయారు చేసుకునేవారు. పరిశీలించండి.

1. చాయపెసరపప్పు అంటే పొట్టు తీసిన పెసరపప్పుని నీళ్లలో నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బండి. 'మిక్సీ'లోకన్నా గ్రైండర్‌లో రుబ్బితే దూదివంటి మెత్తదనం వస్తుంది. పిండి ఎక్కువ పరిమాణంలో వస్తుంది. రోట్లో రుబ్బటం శ్రేయస్కరం.
2. గిన్నెలో పంచదార తీసుకొని తీగపాకం వచ్చేలాగా పాకం పట్టండి.
3. తీగపాకానికి రాగానే అందులో రుబ్బిన పెసరపిండిని కలపండి.
4. బాగా కలిసేలాగా గరిటతో తిప్పుతూ చివరలో కొంచెం పొడి బియ్యప్పిండిని కూడా కలిపి మళ్ళీ కలియబెట్టండి.
5. పొయ్యిమీంచి గిన్నెని దించెయ్యండి.
6. ఒక పీటమీద తడిగుడ్డని పరిచి, దానిమీద ఈ పాకపు పిండిని పలుచగా పరిచి, చాకుతో నలుచదరపు బిళ్ళలు కోయండి.
7. ఈ బిళ్ళల్ని విడివిడిగా తీసుకొని, మరొకసారి నూనెలో వేసి దోరగా వేయించి తీయండి. ఇవీ చంద్రకాంతలు!

ఇవి బలకరంగానే వుంటాయి. తియ్యని పెసర గారెల రుచిని కలిగివుంటాయి. ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. అందుకని పరిమితంగా తినాలి.

పంచదార తీగపాకానికి వచ్చినప్పుడు అందులో పెసర పిండిని కలపటానికి ముందు, ఏలకుల పొడి, పచ్చకర్పూరం, మిరియాల పొడి కలుపుకొంటే ఈ చంద్రకాంతలు అజీర్తినీ, వేడినీ కల్గించకుండా వుంటాయి.

సేవికలు

గోధుమపిండితో తెలుగు వారికి సాన్నిహిత్యం తక్కిన దక్షిణాది వారితో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువ. మనకి ఎక్కువ వంటకాలు గోధుమ పిండితో చేసేవే వున్నాయి, గోధుమ మనపంట కానప్పటికీ!

బహుశా సంస్కృత పండితులతో వున్న అతి సాన్నిహిత్యం ఇందుకు కారణం కావచ్చునుకుంటాను. ఉత్తరాదివారితో మనకు రాకపోకలు అత్యంత పూర్వకాలంలో చాలా ఎక్కువగా వుండటం కూడా మరో కారణం కావచ్చు.

ఎక్కడిదాకానో ఎందుకు... తెలుగువారికి ఇష్టదైవమైన శ్రీసత్యనారాయణ స్వామివారి ప్రసాదం గోధుమ పిండితోనో, గోధుమ రవ్వతోనో చేస్తారు. ఇదెలా సాధ్యం అయ్యింది!

కారణం ఏదైనా గోధుమపిండి, బియ్యప్పిండి తెలుగువారికి మొదటినించీ రెండూ ప్రధానమైన ఆహారమే! శనగపిండి వాడకమే బెంగాలీలతో సాన్నిహిత్యం వలన స్వాతంత్రోద్యమ కాలంలో పెరిగింది. అంతకుముందు దాకా మనం గోధుమపిండిని చక్కగానే వాడుకున్నాం. ఆరోజుల్లో, గోధుమపిండితో చేసిన ఒక గొప్ప వంటకం సేవిక!

శ్రీనాథుడు శృంగార నైషధంలో "గోధుమ సేవికా గుచ్ఛంబు లల్లార్చి ఖండ శర్కరలలో గలపి కలపి–" అని ఒక వర్ణన చేశాడు గోధుమలతో చేసిన సేమ్యా గుత్తుల్ని నేతితో వేయించి, పంచదార పాకంలో వేసి సేవికలను తయారుచేశారట!

సేవికలను భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం వర్ణించింది. గోధుమపిండితో సేమ్యా పద్ధతిలో సన్నగా పొడవైన వత్తుల్ని చేసి, వాటిని పాలలో వేసి ఉడికిస్తే కమ్మని పాయసం తయారౌతుంది. అదే 'సేవికా' అని ఈ వైద్యగ్రంథంలో వుంది. ఇది సంతృప్తినిస్తుంది. బలకరం. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. వాతవ్యాధులు, పైత్య వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది. ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. మలాన్ని బంధిస్తుంది. రుచిగా వుంది కదా అని అతిగా తాగకూడదు– పరిమితంగా తీసుకోవాలి అని వివరించింది ఈ వైద్యగ్రంథం.

సేమ్యా వేయించి పాలల్లో వేస్తే పాయసం అవుతుంది. పంచదార పాకంలో వేస్తే దాన్నికూడా సేవిక అనే అన్నాడు శ్రీనాథుడు. మనం శ్రీనాథుడు చెప్పినదాని గురించి ఆలోచిద్దాం.

ఇది కూడా గోధుమసేమ్యా పాయసానికి చెప్పిన గుణాలనే కలిగి వుంటుంది. పాలు అజీర్తిని చేస్తాయి. పాకంలో వున్నవి అజీర్తిని కల్గించవు. పేగులకు మంచిది. ఎదిగే పిల్లలకు పెట్టండి. వయోవృద్ధులకూ పెట్టవచ్చు. షుగర్ లేని వాళ్ళందరూ తినదగినదే!

రంజాన్ మాసంలో ముస్లిం సోదరులు సేమ్యాని మంచి గోధుమ పిండితో ఇళ్ళలో చేసుకొని ఆరబెట్టుకుంటూ వుంటారు. ఇవి ఎంతయినా ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. మహమ్మదీయులేకాదు, ఇతరులూ ఇలా చేసుకోవచ్చు.

కంపెనీలు నూడుల్స్ పేరుతో అమ్ముతున్నవి గానీ, చైనా వంటకాల పేరుతో దొరికే నూడుల్స్ గానీ పూర్తి మైదాపిండితో చేసినవి. గోధుమల్లో వుండే పోషక విలువలు మైదాలో వుండవని గుర్తించండి. అందుమూలాన మీ సేమ్యాని మీరు తయారుచేసుకోవటం ఎప్పుడూ శ్రేయస్కరం. మైదాపిండి నూడుల్స్‌కు మీ పిల్లల్ని బలి చెయ్యకండి. వాళ్ళకి మీ చేతులతో మీరు కొని తెచ్చి అలవాటు చెయ్యకండి!

ఇంకొన్ని ఉపాయాలున్నాయి– సేవికల్ని రుచిగా, తేలిగ్గా తయారుచేసుకోవటానికి.

1. బాగా మర్దించిన గోధుమపిండి ముద్దని చక్రాలగిద్దలో వేసి పొడవుగా పుల్లలుగా వచ్చేలా ఒక పీటమీద వత్తి, నీడన ఆరబెట్టండి. చక్కని సేమ్యా తయారౌతుంది. మీకు ఎంత సన్నటి సేమ్యా కావాలనుకొంటే అంత సన్నని చక్రాలగిద్దని ఉపయోగించండి.

2. సేమ్యాను తయారుచేసుకునే చిన్నయంత్రం చాలా తక్కు ఖరీదుకే దొరుకుతుంది. కొనుక్కొని ఇంట్లో పెట్టుకొని, ఎప్పుడూ ఇంట్లో సేమ్యా అందుబాటులో వుండేలా వత్తుకొని ఆరబెట్టి అట్టేపెట్టుకోండి.

3. ఒకచెంచా నెయ్యివేసి సేమ్యాని బాండీలో వేయించి ఆ తర్వాత ఉప్మాగా గాని, పాయసంగా గాని, సేవికలుగా గానీ చేసుకోవచ్చు.

4. ఇడికుడక అనే వంటకం గురించి ఈ గ్రంథంలో ఇడ్లీల ఇతిహాసం అనే అధ్యాయంలో విడిగా ఇచ్చాను. చూడండి. ఇడి అనే పదానికి "సేవియ" అనే అర్థం నిఘంటువుల్లో వుంది. "ఆవిరి మీద, లేదా ఎసట్లో వేసి వండిన బియ్యపు పిండిని తామర నూలిపోగంత సన్నని యంత్రంలో (చక్రాలగిద్దలలో) వుంచి వత్తిన ఆహారపదార్థం" అని సేవియకు అర్థం చెప్పారు.

అంటే, సేవిక (లేదా) సేవియల్ని గోధుమపిండితోనే కాదు, బియ్యప్పిండితో కూడా చేసుకోవచ్చునన్నమాట. రాగిపిండి, జొన్నపిండి, సజ్జపిండితో కూడా

చేసుకోవచ్చు. శ్రీనాథుడి కాలంలో పలనాడులో రాగులు, జొన్నలు తప్ప బియ్యం, గోధుమలు ఎక్కడ దొరికాయి? ఆనాటి ప్రజలు కచ్చితంగా రాగులపిండితోనో, జొన్నలపిండితోనో లేదా సజ్జలపిండితోనో 'సేవికలు' చేసుకొని వుంటారు. మనమూ చేసుకోవచ్చు. కొంచెం ఉపాయం పాటించాలి... అంతే!

5. పాకం పట్టిన సేవికల్ని బైటకు తీసి ఏలకులపొడి, పంచదారపొడి, గసగసాల పొడి, ఎండుఖర్జూరం తురుము, ఎండుద్రాక్ష ఇలాంటివి కలిపి సేవికల్ని తింటే బావుంటాయి. జీడిపప్పు పలుకుల్ని కూడా పాకంలో వేసేటప్పుడే కలపవచ్చు.

6. మీ పిల్లలు ఇష్టంగా తింటానికి ఇంకో ఉపాయం. సేమ్యాని (నూడుల్స్ కాదు, ఇంట్లో మీరు చేసుకున్న గోధుమసేమ్యాని) ఉడికించి, రాత్రిపూట ఓ చిన్న గిన్నెలో వుంచి, అవి మునిగేంత వరకూ పాలుపోసి నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వెయ్యండి. తెల్లవారేసరికి ఈ సేమ్యా అంతా పెరుగులాగా తోడుకొంటుంది. దాన్ని ఉప్మాలాగా తాలింపు పెట్టి కొద్దిసేపు సన్నసెగన ఉమ్మగిలనివ్వండి. ఉప్మాలో కలిపేవన్ని- ఉల్లిపాయలు, అల్లంముక్కలు, పచ్చిమిర్చిముక్కలు, టమాటముక్కలు, కొత్తిమీర, జీడిపప్పు, వేరుశనగ పప్పు- మీ ఇష్టం- పిల్లలు ఏది ఇష్టంగా తింటారో అవి ఈ సేమ్యా పెరుగులో కలిపి వడ్డించండి.

   మీరు పెట్టే బొంబాయిరవ్వ ఉప్మా బలకరమా... ఈ 'సేమ్యా పెరుగు' బలకరమా... ఏది పిల్లలకు ఎక్కువ కడుపు నిండుతుంది - ఏది ఆరోగ్యానిస్తుంది... తల్లిదండ్రులుగా ఒక్కసారి ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోండి.

7. చక్కగా చేసుకున్న గోధుమసేమ్యాని నీళ్ళలో ఉడికించి, నీటిని వార్చేసి, ఉల్లిపాయలు, అల్లంముక్కలు, కేరట్ తురుము, కొబ్బరికోరు, మిరియాల పొడి, నిమ్మరసం ఇలాంటివి కలిపి చక్కని సలాడ్‌లాగా తినవచ్చు కూడా!

8. ఈ సేమ్యాని ఉడికించి పెరుగువేసి తాలింపు పెడితే సేమ్యా దద్ధోజనం అవుతుంది. దీన్ని పిల్లలు నిజంగానే ఇష్టంగా తింటారు- పెద్దలు కూడా తినేదే!

9. రాగిసేమ్యా, జొన్నసేమ్యా, సజ్జసేమ్యాని కూడా ప్రయత్నించి చూడండి. వాటితో కొత్త తరహా వంటకం ఏదైనా ప్లాన్ చెయ్యండి.

10. గోధుమపిండితో సమానంగా రాగిపిండి గాని, జొన్నపిండి గాని, సజ్జపిండి గాని, బియ్యప్పిండిగానీ కలిపి సేమ్యా చేసుకోవచ్చు!! అన్నీ బజార్లో దొరుకుతాయని ఆశించకండి! ఆరోగ్యం ఇంట్లోనే దొరుకుతుంది. షాపుల్లో వుండదు.

ఖజ్జక

చెన్నబసవపురాణం అనే గ్రంథంలో గారెలు, అరిసెలు, బొబ్బట్లు, కరిజకాయలు, అట్లు, బూరెలు, జంతికచుట్లు, మణుగుపూలు... ఇలా అనేక ఆహార పదార్థాల్ని ప్రస్తావించారు.

ఇలాగే ప్రబంధరాజ వెంకటేశ్వర విజయ విలాసం అనే గ్రంథంలో కరిజలు, పోరి విళంగాయలు, తిమ్మనలు, పాలకాయలు, చక్కిలాలను పేర్కొన్నారు.

గుజరాతీ భాషలో గోధుమపిండి, బెల్లం, మిరియాలపొడి, ఏలకులపొడి ఈ నాల్గింటి మిశ్రమాన్ని మర్మురా లేదా ముర్మురా అంటారు. గోధుమపిండిని మెత్తగా ముద్దలా చేసి వత్తి, డైమండ్ ఆకారంలో ముక్కలుగా కోసి, నేతిలో వేయించి, పంచదార పాకం పట్టిన వంటకాన్ని వాళ్ళు ముర్మురా అంటున్నారు. దక్షిణాదిలో "ఖాజా" అంటాం. "ఖజ్జక" అనేది ఈ దక్షిణాది పేరును సంస్కృతీకరించిన పేరు అయివుండవచ్చు. 12వ శతాబ్దినాటి కన్నడ గ్రంథం 'మానసోల్లాస'లో ఈ ఖజ్జక గురించి ఉంది కాబట్టి, ఇది దక్షిణాది రాష్ట్రాలవారందరూ వెయ్యేళ్ళుగా తింటూ వస్తున్న పిండివంట అని అర్థం అవుతోంది. 'కాజాలు' అని మనం సరళంగా పలుకుతున్నాం ప్రస్తుతం!

కరిజ

ఈ కాజాలకు బైట తీపి వుంటోంది. అలా కాకుండా లోపలతీపి వుంచి వేయిస్తే ఎలా వుంటుందీ...? కాయ ఆకారంలో వుంటుంది. 'ఖజ్జికాయలు' అలా ఏర్పడి వుంటాయి. భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథలో "సంయావ" అనే పేరుగల వంటకాన్ని ప్రస్తావించారు. ఈ 'సంయావ' వంటకాన్ని చరకుడుకూడా ప్రస్తావించాడు. క్రీస్తుశకం తొలిశతాబ్దాల కాలం నాటిది చరక సంహిత వైద్య గ్రంథం. కరిజలు, కరిజకాయలు, లేదా కజ్జికాయలు పేరుతో ఇవి తెలుగునాట అనేక వందల ఏళ్ళ క్రితమే ప్రసిద్ధి.

క్రీ.శ. 12వ శతాబ్దినాటి కన్నడ గ్రంథం 'మానసోల్లాస' ఇదే వంటకాన్ని కసర (Kasara) అనే పేరుతో ప్రస్తావించారు. మొత్తం మీద గోధుమపిండి లోపల తీపిని

పొదిగి ఏలకులు పొడి, అల్లం లేదా మిరియాలు పొడి కలిపి, జిల్లేడుకాయ ఆకారంలో చేసి వేయించిన వంటకాన్ని 'కరిజ', సంయావ, ఖర్జ, కసర ఇలా రకరకాల పేర్లతో పిలిచారనీ, ఈ పేర్లన్నీ వివిధ కాలాలలో వివిధ ప్రాంతాలలో ఏర్పడ్డవనీ మనకు అర్థం అవుతోంది.

దీన్ని ఎలా వండాలో భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో వివరంగా వుంది. మొదట దీన్ని పరిశీలించండి-

1. గోధుమపిండిని తడిపి, నెయ్యి, బెల్లం, పాలు పోసి బాగా మర్దించి అప్పడాన్ని వత్తండి.
2. ఈ నేతి అప్పడాన్ని మళ్ళీ నేతిలో (లేదా నూనెలో) వేయించండి. తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గరే వేగేలాగా అతి పలుచగా వత్తాలి.
3. వేగిన అప్పడాన్ని మెత్తగా దంచండి. ఆ పొడిలో ఏలకులు, లవంగాలు, మిరియాలు, కొబ్బరికోరు, పచ్చకర్పూరం, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు వగైరా తగుపాళ్ళలో కలిపి మెత్తగా దంచి ఒక గిన్నెలో వుంచుకోండి.
4. గోధుమపిండితో ఇప్పుడు మందపాటి అప్పడాన్ని వత్తి, దాని మధ్య ఇందాకటి పొడిని ఉంచి, ఆ పొడి కప్పబడేలాగా అప్పడాన్ని మధ్యకు మడిచి, చిల్లులు లేకుండా అంచులు నొక్కండి. అలాసీలు చేసి, జిల్లేడు కాయల ఆకారంలో గోధుమ అప్పడం ఒక సంచిలాగా తయారయి అందులో ఇందాక చెప్పిన పొడి ఇమిడి వుంటుంది.
5. దాన్ని నూనెలో గాని, నెయ్యిలోగాని తేలికగా వేయించి ఉంచుకోవాలి.

ఇదీ 'ఖజ్జికాయ' అనే 'సంయావ' వంటకం వండే విధానం. కజ్జికాయ అని మనం సరళంగా పిలిచే వంటకం ఇదే!

మనవాళ్ళు తెల్ల నువ్వులు, బెల్లం కలిపి నూరి కజ్జికాయల్ని చేసేస్తున్నారు. శాస్త్రంలో చెప్పిన విధానం ఇది కాదని మీరు గమనించారు కదా! శాస్త్రంలో చెప్పిన కజ్జికాయల గుణాలు ఇవి:

- ఇలా చేసినందు వలన కజ్జికాయలు వేడిచెయ్యకుండా వుంటాయి. నువ్వులపిండి, శనగపిండి కలపడం వలన కడుపులో యాసిడ్ పెరగటం, బాగా వేడి చెయ్యటం- ఇలాంటి బాధలు కలుగుతాయి. నువ్వులతో చేసిన

కజ్జికాయలు కడుపులో తిప్పి వాంతులయ్యేలా చేస్తాయి. భావప్రకాశలో చెప్పిన ప్రకారం చేస్తే ఇలాంటి ఇబ్బందులు కలగవు.

- తేలికగా అరుగుతాయి. మిరియాలపొడి, లవంగాలపొడి వీటిని అరిగించేస్తాయి.

- ఇలా హాయిగా కజ్జికాయలు చేసుకొని తింటున్న తెలుగు వాళ్ళని 'శనగపిండి' అనే భూతం ఆవహించింది. అది ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే వాటన్నింటినీ దూరం చేసింది. అపకారం చేసే వాటిని తెచ్చి కలిపించింది. ఫలితంగా ఇప్పుడు మనం తింటున్న కజ్జికాయలు. ఈ రకంగా మారిపోయాయి.

- స్వీటుషాపుల వాళ్ళను నిందించి ప్రయోజనంలేదు. మనం ఎంత విజ్ఞతతో వ్యవహరిస్తున్నామన్నది ప్రశ్న! ఒక స్వీటు షాపుకు నలుగురు వెళ్ళి నువ్వులతో చేసిన కజ్జికాయలు వద్దని- అనండి- అప్పుడు వాళ్ళూ ఆలోచిస్తారు. ప్రజల్లో చైతన్యం వచ్చింది. వారికి కావాల్సింది ఇస్తేగాని వ్యాపారం సాగదనే గ్రహింపు వస్తుంది. అలాంటి గ్రహింపు రానీకుండా చేస్తున్నది మనమే! తప్పు మనదే!

ఇక్కడ కజ్జికాయల్ని చేసుకోవడానికి గోధుమపిండిని ఒక ఉదాహరణగా మాత్రమే చెప్పాను. మీరు సజ్జపిండితో చేసుకోదలిస్తే అభ్యంతరం ఏముంది?

మొలకలెత్తిన ధాన్యపు పిండి దేనితోనయినా కజ్జికాయలు చేసుకోవచ్చు.

దీనికోసం డిజైన్లు చెక్కిన కజ్జికాయల చెక్కలు దొరుకుతాయి. వంకీల అంచు చెక్కిన వంటకం ఇది.

సంస్కృతభాషలో ఖచించటం అంటే కూర్పు, చెక్కు, పొదుగు అని అర్థాలు. 'ఖచితం' అంటే పొదుగబడినవి, చెక్కబడినవి కూడా! దీన్నిబట్టే, ఖచిత అనే మాట 'ఖజ్జి' అనే పేరుగా మారేందుకు అవకాశం వుందేమో విజ్ఞులు పరిశీలించాలి.

ఖజ్జి కాయలకు ఆపేరు చక్కగా సరిపోయింది.

1. ఇవి (జిల్లేడు) కాయ ఆకారంలో వుంటాయి.
2. ఇందులో తీపిపదార్థాన్ని లోపల కూరుస్తారు.
3. చుట్టూ వంకీల అంచును చెక్కుతారు.
4. లోపల కమ్మని తీపి పదార్థాన్ని పొదుగుతారు. కాబట్టి ఖజ్జికాయ సార్థక నామధేయి.

ఇవి షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం వున్నవారికి తప్ప ప్రతి ఒక్కరికి పెట్టదగిన ఆహారం.

కారం కజ్జికాయలు - పూరికలు

ఇవి ఈనాటి సమోసాల్లాంటివి.

ఐదారు వందల ఏళ్ళ నుండి తెలుగువాళ్ళు తిన్నవే! ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి సంబంధించిన భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో కారంగావుండే కజ్జికాయల గురించి మరో వంటకం పేర్కొన్నారు.

ఈ వంటకం పేరు పూరికా! లోపల కారపు వస్తువుని పెట్టి పూరిస్తున్నారు కాబట్టి 'పూరికా' పేరు వచ్చి ఉండవచ్చు!

ఆధునికంగా 'పూరీ'లను మనం లోపల 'గాలి'తో పూరిస్తున్నాం. ఈ ఇండియన్లు పూరీల్లో గాలిని ఎలా నింపుతారో నాకర్థం కాలేదు- అని ఓ అమెరికన్ అన్నాడని చమత్కరిస్తారు. ఈ కజ్జికాయల పూరికలో కారం కూరతో పూరిస్తున్నాం.

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో 'పూరిక'ని ఇలా చేసుకోవాలని చెప్పారు.

1. పొట్టుతీసి ఎండించిన చాయ మినపప్పుని మెత్తగా మర పట్టించండి.
2. ఆ పిండిలో సైంధవ లవణం (లేదా ఉప్పు) అల్లం, ఇంగువ ఈ మూడింటినీ తగుపాళ్ళలో రుచికి కావలసినంతమేర కలపండి.
3. ఇప్పుడు గోధుమపిండి అప్పడం కొంచెం మందంగా వత్తుకోండి.
4. పైన చెప్పిన కారపు మినప్పిండి ఒక చెంచా పొడిని ఈ అప్పడం మధ్యలో వుంచి కజ్జికాయ పద్ధతిలో సీలు చేసి లేదా మడతలు వేసి లోపలి పొడిని మూసివేసి నూనెలో వేయించండి.

ఇదీ భావప్రకాశలో చెప్పిన పూరిక.

దీని వలన లాభాలూ వున్నాయి- నష్టాలూ వున్నాయి.

లాభాలు :

1. అన్ని రకాల శరీరాతత్త్వాల వారూ దీన్ని కమ్మగా తినవచ్చు.
2. రుచికరం, బలకరం.

3. వాతవ్యాధులు, కఫవ్యాధుల్లో మేలుచేస్తాయి.

4. ఎక్కువసేపు దండిగా వుంటాయి. వెంటనే షుగర్ పెరగకుండా చేస్తాయి... ఆలస్యంగా అరుగుతాయి కాబట్టి.

5. వేడి చెయ్యకుండా వుంటాయి.

నష్టాలు :

1. రక్తస్రావం అవుతున్న వ్యాధులున్న వారు వీటిని తింటే బ్లీడింగ్ పెరుగుతుంది.

2. ఎక్కువగా తింటే కడుపులో మంట పెరుగుతుంది. అల్లం వుంది కదా... అందుకని.

3. నేతిలో వండితే కంటికి మంచిదని, నూనెలో వండితే కంటికి హాని చేస్తుందనీ భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం హెచ్చరిస్తోంది.

4. జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్నవారు తినడం వలన అజీర్తి ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. గట్టి జీర్ణశక్తి వున్నవారికే మంచివి.

5. స్థూలకాయం వున్నవారు పరిమితంగా తినాలి. నూనెలో వేయించిన వస్తువు కదా!

శరీరశ్రమ బాగా వుండి, చక్కని జీర్ణశక్తి వున్నవారికి ఇవి మేలుచేసే ఆహారపదార్థం అని అర్థం!!

చలిమిడి

'ఇడి' అంటే మెత్తగా చేసిన పిండి అని అర్థం. 'ఇడియు' అంటే, మెత్తగా రుబ్బటమే! 'ఇడలు' అంటే రుబ్బిన పిండితో వండిన వంటకం. అందులోంచే ఇడలీ (ఇడ్లీ) ఏర్పడింది

'ఇడికుడక' అంటే మెత్తని పిండిని దారపుపోగులాగా సన్నగా చేసిన సేమ్యా.

అలాగే, 'నూటిడి' అంటే, నువ్వుల పొడి. నువ్వులు+ఇడి అనే అర్థంలో నూటిడి ఏర్పడి వుండవచ్చు. చలిమిడిలో 'ఇడి' అంటే ఇదే! మెత్తనిపిండి అని! 'ఇటి' అనికూడా అంటారు.

మన సంస్కృతిలో 'చలిమిడి' చెలిమికి గుర్తుగా పెట్టేది. "చెలిమిడి" అంటే ఇంకా బావుంటుంది. కూతురుని పుట్టింటినుంచి అత్తవారింటికి పంపేటప్పుడు చీరలు,

సారెసత్తులతో పాటు చలిమిడి పెడతారు. ఇది సాంప్రదాయం. చాలామంది దీన్ని ఇష్టంగా తింటారు.

చలిమిడిని రెండురకాలుగా చేసుకోవచ్చు.

1. దంచిన బియ్యప్పిండిలో బెల్లం కలిపి పాలు పోసి సిద్ధం చేసిన చలిమిడి. బలవర్ధకం, రుచికరంగా వుంటుంది. కొద్దిగా తినవలసిన పదార్థం. అతిగా తింటే పైత్యం చేస్తుంది. శరీరంలో ఎసిడిటీని పెంచుతుంది. బలకరమేగానీ, చిక్కిపోతున్న వారికి, బలహీనులకీ, జీర్ణశక్తి బలంగా లేని వాళ్ళకి దీన్ని పెడితే హాని చేస్తుంది. దీన్ని తిన్నతర్వాత ఓ గ్లాసు మజ్జిగ తాగండి. ఈ చలిమిడి వలన కలిగే దోషాలకు విరుగుడుగా వుంటుంది.

2. బియ్యం పిండిని పాకంలో వేసి చేసిన చలిమిడి. గుణాలరీత్యా ఇవి రెండూ ఒకటే! వీటిమధ్య పెద్ద తేడాలేదు.

బియ్యంపిండి మంచిదే! బెల్లం కూడా మంచిదే! కానీ, ఈ రెండింటినీ కలిపిన 'చలిమిడి' అరగనిదిగా మారుతుంది. అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతోంది.

బియ్యంపిండి బదులుగా మినప్పిండి వాడినప్పుడు మినప సున్నిఉండలు తయారౌతాయి.

అలాగే, బియ్యంపిండికి బదులుగా రాగిపిండిని తీసుకొని కొద్దిగా నెయ్యివేసి వేయించి, అందులో, నేతితో వేయించిన జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు, బాదంపప్పుల పొడి కలిపి పాకంపట్టి తయారుచేసిన చలిమిడి, బియ్యంపిండి చలిమిడి కన్నా చాలా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. ఎదిగే పిల్లలకు మంచిది. మంచి పుష్టిని, బలాన్ని ఇస్తుంది. కాల్షియం, ప్రొటీన్లు దండిగా వున్న ఆహార పదార్థం ఇది! గర్భవతులకు, బాలింతలక్కూడా మంచిది. వయోవృద్ధులకు ఇంకా అవసరం.

అంగారికలు

ఇది తీపి వంటకం. గోధుమపిండిలో పంచదార పొడి, నెయ్యి తగినంత వేసి ముద్దగాచేసి బాగా మర్దించి అంగారికల్ని తయారుచేస్తారు.

'అంగార దొల్లెలు' గురించి మనం చెప్పుకొన్న పద్ధతిలోనే ఈ అంగారికల్ని తయారుచేసుకోవచ్చు.

1. గోధుమపిండిని మర్దించి పెద్ద ఉసిరికాయంత పరిమాణంలో తీసుకొని చేతితో గుండ్రంగా నొక్కండి. గుండ్రటి బిస్కట్టంత బిళ్ళ తయారౌతుంది. పిండిని అప్పడాల పిండిలాగా గట్టిగా తయారుచేసుకోవాలి. లేకపోతే ఈ విధంగా బిస్కట్టు ఆకారం నిలబడదు.

2. కొంచెం మందంగానే వీటిని వత్తాలి.

3. ఈ గుండ్రటి అంగారికల్ని ఒక్కొక్కటే తీసి ఎర్రగా మండుతున్న బొగ్గులమీద పొర్లించాలి.

4. అరనిముషంలోపే పిండి ఎర్రగా కాలుతుంది. నల్లగా మాడిపోకమునుపే చాకచక్యంగా వాటిని నిప్పులమీంచి తీసెయ్యాలి.

ఇవి అంగారికలు. అంటే నిప్పులమీద కాలిన తెలుగువారి బిస్కట్లు అనుకోండి. ఇవి వీర్యవృద్ధికరం. వాతదోషాల్ని అన్నింటినీ తగ్గించటానికి సహాయ పడతాయి. కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం, నరాల జబ్బులు ఇలాంటివి వున్నవారికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి. షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు తప్ప అందరూ తినదగిన ఆహారపదార్థం.

తీపి వద్దనుకొన్నప్పుడు 'అంగార దొల్లెలు' అనే వంటకం గురించి విడిగా చెప్పాను. వాటిని వాడుకోవటం మంచిది.

చిమ్మిలి

తెల్ల నువ్వులు, బెల్లం కలిపి నూరి, ఉండలు కట్టుకుని తింటారు. దీన్ని చిమ్మిలి అంటాం మనం. 'పలలం' అని కూడా అంటారట. తిలపిష్టం- 'నువ్వుపిండి' అని సంస్కృతంలో దీనికి పేరు. ఈ చిమ్మిలి అనేపేరు ఎలా ఏర్పడిందో తెలియదు.

1. చిమ్మిలి రుచికరంగా వుంటుంది. ఇష్టంగా తింటారు.

2. వాతవ్యాధులున్న వారికి మంచిది. కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వున్నవారికి పెట్టవచ్చు. కానీ, వేడి చేస్తుంది.

3. విపరీతంగా యాసిడ్‌ని పెంచుతుంది కడుపులో. అందుకని పైత్యంచేసే స్వభావం వున్నవారు దీన్ని తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

4. వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారికి ఇది చెరుపు చేస్తుంది.

5. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసంతో బాధపడేవారు దీన్ని తినకుండా వుంటేనే శ్రేయస్కరం.

6. అయితే, బలకరంగా వుంటుంది. పిల్లలకు కమ్మగా చేసి పెట్టవచ్చు. తిని జీర్ణం చేసుకోగలిగేవారికి హాయిగా పెట్టవచ్చు.

7. ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళేవారికి ఇది మంచి చేస్తుంది. మూత్రాన్ని ఆపుతుంది.

8. ఋతుస్రావం ఎక్కువ అయ్యేలా చేస్తుంది. నెలసరి రావటం ఆలస్యం అయిన స్త్రీలు అప్పటికప్పుడు నువ్వులు బెల్లం నూరి తింటూ వుంటారు. ఫలితం కన్పిస్తుంది. కానీ, బాగా వేడి చేస్తుంది. ఆ తర్వాత ఎక్కువ బ్లీడింగ్ అయ్యిందని బాధపడతారు. ఒక్కోసారి ఆలస్యం అయినంత మాత్రాన వచ్చే ఇబ్బందేమీ ఉండదు.

9. పక్కతడిపే అలవాటున్న పిల్లలకు రాత్రిపూట చిమ్మిలి పెడితే, మూత్రానికి వెళ్ళటం తగ్గుతుందని అంటారు. అయితే, ఈ అలవాటున్న పిల్లలు సాధారణంగా 'మొద్దునిద్ర' పోతుంటారు. మెలకువ తెచ్చుకోవటానికి, మెలకువ వచ్చినా లేచి బాత్రూంలోకి వెళ్ళటానికి ఇష్టపడరు. ఈ కారణం వలన పక్క తడిపేస్తుంటారు. వాళ్ళలో చైతన్యం తీసుకొచ్చి, మెలకువ తెచ్చుకునేలాగా ప్రోత్సహించటం ఒక్కటే దానికి సరయిన మందు. ఇలాంటి పిల్లలకు రాత్రిపూట 8గంటలలోపే ఆహారం ఇచ్చేసి, ఆ తర్వాత ద్రవపదార్థం ఏదీ ఇవ్వకండి. పడుకునేప్పుడు తప్పని సరిగా బాత్రూంలోకి పంపండి. చిమ్మిలి పెడితే కొంతమేర ప్రయోజనం కలగవచ్చు.

చిమ్మిలి గురించి కొన్ని విశేషాలు

1. చిమ్మిలి అంటే నువ్వులు బెల్లం కలిపి దంచి, ఉండలుగా చేసింది. దీన్ని "తిలగోళం" అనికూడా అంటారు.

2. చిమ్మరి, చిమ్మలి అనే పేర్లు దీనికి వ్యాప్తిలో వున్నాయి.

3. నువ్వులకు సంబంధించింది కాబట్టి "నౌజు" అనే పేరుకూడా దీనికి వుంది. "నౌజుండలు" అంటుంటారు. ఈ "నౌజు" అనేపేరే జన వ్యవహారంలో "లౌజు"గా కూడా మారింది.

4. కొబ్బరిని నేతితో వేయించి బెల్లం పాకం పట్టిన ఉండల్నికూడా లౌజు అనే అంటుంటారు మనవాళ్ళు. కానీ, నువ్వులకు సంబంధించిన చిమ్మిలి వుండలకే "నౌజు" అనేపేరు సార్ధకం అనుకొంటాను.

నూటిడి

ఇదొక గమ్మత్తైన తెలుగు తియ్యందనాల వంటకం.

'ఇడి' అంటే పిండి అని అర్థం మనం ఇంతకుమునుపు చాలా సందర్భాల్లో చెప్పుకొన్నాం. నూటిడి అంటే, నువ్వు+ఇడి అని అర్థం. నువ్వులపిండి అన్నమాట! "నూబిండి" అనే మాటని కూడా వాడుతుంటారు.

నువ్వులమీద నల్లని పొట్టు తీసేస్తే వాటిని తెల్లనువ్వులు లేక "నువ్వుపప్పు" అంటారు. పెసరపప్పునో, మినపప్పునో, నానబెట్టి రుబ్బినట్టు ఈ నువ్వుపప్పుని కూడా నానబెట్టి రుబ్బితే "నూబిండి" తయారవుతోంది. అందులో తురిమిన లేత కొబ్బరి, వేయించిన శనగపప్పు పిండి, దంచిన బెల్లం కలిపితే నూటిడి తయారౌతుంది అనుకోవచ్చు.

ఇది చిమ్మలికి కొంచెం దగ్గరగా వుండే తీపివంటకం. చిమ్మిలితో సమాన గుణాలే వుంటాయి.

శనగపేలాలపిండి : చణక సక్తు

తెలుగువారి శనగలు 'ద' అనే తెలుగు అక్షరం ఆకారంలో వుంటాయి. వీటిని చిర్రి శనగలంటారు. బొంబాయిశనగలు (పెద్ద బఠాణీలు) కన్నా ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచివి. బజార్లో దొరికే శనగపిండి మన తెలుగు శనగలను మరపట్టిన పిండి కావాలని లేదు. అందుకని ఎండుశనగల్ని కొని మీరే స్వయంగా మరపట్టించుకొని వాడుకోవటం అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరం. శనగపిండి అంటరానిది, ముట్టరానిదీ కాదు. కాకపోతే, దానిని పరిమితిదాటి అతిగా వాడుకోవటం వలన ఇబ్బందులు కలుగుతున్నాయి.

శనగపేలాల పిండిని భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో మంచి ఆహారపదార్థంగా చెప్పారు.

శనగపేలాలు అంటే వేయించిన శనగపప్పు (పుట్నాలపప్పు)ని మెత్తగా దంచిన పొడి నాలుగుకప్పులు, ఒకకప్పు బార్లీపిండి తీసుకోవాలి. ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని ఒక బాండీలో కొద్దిగా నెయ్యివేసి వేయించండి. అందులో నెయ్యి పంచదార తగిన మోతాదులో

తీసుకొని కలిపితే రుచికరమైన తీపిపదార్థం తయారవుతుంది. దీన్ని వేసవికాలంలో తింటే మంచిదని భావప్రకాశ గ్రంథం చెప్తోంది. నెయ్యితో లడ్డూలాగా కట్టుకొంటే తినడానికి హాయిగా వుంటుంది. పొడిపొడిగా వుంటే తినడం కష్టం కావచ్చు.

శనగపిండిలో వుండే సుగుణాలు అలావుండగా, ఇబ్బంది కల్గించే అంశాలన్నీ బార్లీ పిండి కలపడం ద్వారా పరిహారం అవుతాయి. బలకరంగా వుంటాయి. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. ఎండలో పని చేసేవారికి, మంట దగ్గర పనిచేసేవారికి, అతి శరీరశ్రమ ఉన్నవారికి– ఇది ప్రశస్తమైన వంటకం!

రసపాళిక

రసపాళిక అనేపేరు వినగానే, 'పాళి' లేదా 'పోళి' అంటే గోధుమపిండి కాబట్టి, గోధుమపిండి, పంచదార కలిపి తయారుచేసిన వంటకం అని మనకు ఇట్టే అర్థం అయిపోతుంది.

దీన్ని ఇలా తయారుచేసుకునేవారు.

1. గోధుమరవ్వని, గోధుమపిండిని సమానంగా తీసుకోండి.
2. పంచదారను తగినంత తీసుకొని ఈ మూడింటినీ బాగా కలపండి. ఏలకులపొడి, నెయ్యి తగినంత వేసి గరిటజారుగా పిండిని తయారు చేసుకోండి.
3. ఈ మూడింటి మిశ్రమాన్ని తడిపి, ఇడ్లీ పళ్ళాలలో ఇడ్లీలాగా పెట్టి ఆవిరిమీద ఉడికించండి.
4. ఒక గిన్నెలో పాలు తీసుకొని, రెండు పొంగులు రానిచ్చి అందులో పచ్చకర్పూరం, ఏలకులపొడి వగైరా సుగంధద్రవ్యాలు చేర్చి చల్లార్చండి.
5. ఆవిరిమీద ఉడికిన రసపాళికల్ని తీసి ఈ పాలలో నానబెట్టండి. ఫ్రిజ్ వున్నవారు చల్లగా దాచుకొని తినవచ్చు. ఫ్రిజ్ లేనివారు వేడివేడిగానే తినవచ్చు.

"రసమలాయ్" పేరుతో మనం తినే బెంగాలీ వంటకం లాంటిదే ఇది! వీటికోసం మీరు ఇన్‌స్టెంట్ పౌడర్ల కోసం ఖర్చుపెట్టకండి. అంతకన్నా రుచికరమైన, ఆరోగ్యవంతమైన రసపాళికల్ని కమ్మగా వండుకొని తినండి! పిల్లలకు పెట్టండి. వాళ్ళూ ఆనందిస్తారు.

పోక వుండలు

ఇవి మరోరకంగా తయారుచేసిన పూర్ణంబూరెల్లాంటివి. శనగపప్పు లేకుండా వీటిని తయారుచేసుకోవచ్చు.

ఎక్కువ అజీర్తికి, గ్యాస్ ఇబ్బందులకి, ఉబ్బరాలకూ కారణం అయ్యే శనగపిండి వాడకాన్ని పరిమితం చేసుకోవటం అవసరం. ఈ గ్రంథంలో శనగపిండి అవసరంలేని ఎన్నో వంటకాలను మీ దృష్టికి తీసుకువచ్చాను. పరిశీలించండి.

పోకవుండల్ని రెండంచెలలోగా తయారుచేస్తారు.

1. ఇవి కార

1. మొదట చలిమిడి తయారుచేయాలి. బియ్యంపిండి, నువ్వులు, కొబ్బరిముక్కలు వగైరా కలిపి చలిమిడిని చేస్తారు.

2. నానబెట్టిన పెసరపప్పులో నానిన బియ్యం కొద్దిగా కలిపి రుబ్బిన పిండిని ఒక గిన్నెలో వుంచండి. ఇప్పుడు పూర్ణాలు వండటం ప్రారంభించండి.

   ❖ చిన్న చలిమిడి వుండని తీసుకొని రుబ్బిన పెసరపిండిలో ముంచి, తీసి నూనెలో వేయించండి. దోరగా వేగాలి.

   ❖ ఇవి పెసరపిండి- చలిమిడి పూర్ణాలు. వీటిని పోక వుండలని మన వాళ్ళు పిలుస్తారు.

అరిసెలు, పెసరగారెలూ కలిపి తింటే ఎలా వుంటుందో అలాంటి గమ్మత్తయిన 'రుచి'ని కలిగివుంటాయి. ఆలస్యంగా అరగుతాయి. కాబట్టి, జీర్ణశక్తిని బట్టి పరిమితంగా తినాలి. సంతృప్తినిస్తాయి. బలకరం.

పాల పోళీలు

"పానీపూరి" అనే వంటకాన్ని మనం తింటూనే వున్నాం. చిన్నపూరీలు చేసి, దాన్ని చింతపండు పులుసు నీళ్ళలో ముంచుకొని తింటున్నాం.

అంతకంటే మంచి ఉపాయం ఇంకొకటుంది. కమ్మని సుగంధ భరితమైన పాలలో ముంచుకొని తింటే ఎంతో మంచిది కదా...

ఒకసారి ఈ ప్రయత్నాన్ని మీరూ చేసిచూడండి.

1. పాలను సన్నసెగన పొంగులొచ్చే వరకూ మరిగించండి. అందులో జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం, ఏలకులు వీటన్నింటినీ బాగా మెత్తగా దంచిన పొడిని కలపండి. ఒక పొంగువచ్చాక పొయ్యిమీద నుంచి దింపండి. వడగడితే మంచిది.

2. పాలలో పంచదార కలపటం అనేది మీ ఇష్టం. అవసరాన్ని బట్టి కలుపుకోండి. లేకపోతేనే బావుంటుంది.

3. గోధుమపిండిని చిన్నచిన్న పూరీలుగా వత్తి నూనెలో వేయించి ఒక గిన్నెలో వుంచండి.

4. పొంగిన పూరీకి చిల్లు పొడిచి ఈ సుగంధభరితమైన పాలలో ముంచి తీసి ఒక పళ్ళెంలో పెట్టుకొని తినండి. పోళి, పోలి, పోలిక- అంటే ఉడికించిన లేదా వేయించిన గోధుమ పిండి అని అర్థం. దాన్ని పాలలో ముంచుకొని తింటున్నాం కాబట్టి ఇది "పాల పోళి".

పిల్లలు పెద్దలు ఆరోగ్యవంతులు, ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారైనా సరే వీటిని తినవచ్చు. తక్షణశక్తినిస్తాయి.

జాజి, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం మిశ్రమం అమితమైన చలవనిస్తుంది. లైంగిక శక్తినిస్తుంది. శరీరంలో ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది. ఇది తీసుకున్న తర్వాత ఉత్సాహవంతులుగా (యాక్టివ్‌గా) వుంటారు. ఇంత కమ్మని వంటకాన్ని మరిచిపోయిన తెలుగు ప్రజలు దురదృష్టవంతులు కాదా...???

బత్తాసులు - చిలకలు

బత్తాసులుకూడా ఇంట్లో తయారుచేసుకోగలిగే బిళ్ళలు. చాక్లెట్లలాంటివే! ఇవి ఇంకో పద్ధతిలో తయారవుతాయి. వీటి తయారీకి కొంత ముందస్తు ప్రయత్నాలు అవసరం అవుతాయి.

1. దీపావళికి వెలిగించుకునే మట్టిప్రమిదలు లాంటివే... ఇత్తడివి కూడా వుంటాయి. వెడల్పాటి చిన్నగిన్నె తీసుకోండి.

2. కంచరం పనులు చేసే కొలిమిదగ్గరకు వెళ్ళి, ఈ ఇత్తడి గిన్నెకి పొడవైన చువ్వని అతుకు వేయించండి. కాడగల్గిన చిన్నగిన్నె తయారౌతుంది. దీన్ని "డోరా" అనేవాళ్ళు. ఇలాంటివి నాలుగైదు దగ్గర ఉంచుకోండి.

3. బత్తాసులు చేసుకోవటానికి పూర్వపురోజుల్లో ప్రతి ఇంట్లోనూ ఈ 'డోరాలు' సిద్ధంగా వుండేవి.

4. పంచదారని బాగా ముదురుపాకం పట్టండి. సన్నసెగన పొయ్యిమీద వుంచండి. తగినంత నెయ్యి కలిపితే రుచిగా వుంటుంది. కమ్మటి సువాసన వుంటుంది.

5. ఇప్పుడు డోరాని తీసుకొని కాడని పుచ్చుకొని పాకంలో ముంచి అందులోకి పాకాన్ని తీసుకోండి. డోరాలోని పాకంలో రెండుమూడు చుక్కలు నిమ్మరసం కలిపి, చిన్నపుల్లతో కలియతిప్పండి. నెమ్మదిగా డోరో లోపల పాకం గట్టిపడుతూ వస్తుంది. ఆ దశలో ఒక అరిటాకు మీదకు పాకాన్ని గుండ్రంగా బిళ్ళలాగా పోస్తారు.

6. ఈ పంచదార బిళ్ళలే బత్తాసులు. ఎంతసైజు బిళ్ళలు కావాలనుకొంటారో అంతసైజు డోరాలు చేయించుకోవాలి. ఇవి వండటానికి ఇద్దరు ముగ్గురు మనుషులుండాలి. నిమ్మఉప్పు కలిపి తయారుచేసే బిళ్ళలకన్నా ఇవి మంచివే!

7. ఇదే పద్ధతిలో చెక్కతో చేసిన అచ్చులు తీసుకొని చిలకలు తయారు చేస్తుంటారు.

8. బత్తాసులు, చిలకలు ఒకేరకంగా వుంటాయి. ఇవి విషరసాయనాలు కలిసిన బిళ్ళలు, చాక్లెట్లకు నిజమైన ప్రత్యామ్నాయాలు. పిల్లలకు మొదటినించీ వీటినే అలవాటు చేయాలి. వాటి ప్రాముఖ్యతని అర్థం అయ్యేలా విడమరిచి చెప్పాలి.

9. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసంలాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు పిల్లల్లో తరచూ కలగడానికి రకరకాల చాక్లెట్లు, బిళ్ళలే కారణం అవుతున్నాయి. వాటిలో పిల్లలకు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే అంశాలు తక్కువ. హాని చేసేవి ఎక్కువ. బత్తాసులు, చిలకలు పెట్టండి. ఇష్టంగా తింటారు. చెడు చెయ్యవు.

10. మన పిల్లల క్షేమం మనం కోరుకొనేట్లయితే బత్తాసులు, చిలకల్ని వదిలేసి విషాలవెంట మనం ఎందుకు పడుతున్నాం...? అని ఆలోచించుకోవాలి.

లప్పలు - పాలముంజెలు

"కప్పురభోగి వంటకము కమ్మని గోధుమపిండి వంటలున్ గుప్పెడు పంచదారయును... లప్పలతోడఁగ్రొంబెరుఁగు... లక్ష్మణ వఝుల యింట రూకకున్..." ఇది క్రీడాభిరామంలో శ్రీనాథుడు చేసిన వర్ణనలో ఒకభాగం. లక్ష్మణవఝుల యింట్లో

ఒక "రూక" (ఆనాటి కరెన్సీ) ఇస్తే వాళ్లు కమ్మటి విందుభోజనం పెట్టేవాళ్ళట. ఆ భోజనంలో వడ్డించిన వంటకాలలో 'లప్పలు' కూడా వున్నాయి.

వాళ్ళింట్లో "లప్ప" లున్నాయంటే అదొక ప్రతిష్ఠగా వుండేదేమో ఆరోజుల్లో! "ఎంత లప్ప వుంటే ఏంలాభం... పిల్లికి బిచ్చం పెట్టడు" అంటుంటాం మనం. 'లప్ప' అనేది ధనికస్వామ్యానికి ఒక గుర్తుగా ఉందనేది దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది. 'లప్ప' అంటే ఒకరకమైన తీపి వంటకం అంతే!

సంస్కృత గ్రంథాలలో "లప్సిక" అనే వంటకం ప్రస్తావన వుంది. లప్ప, లప్సిక ఒకటి అవునో కాదో పరిశీలించాల్సి వుంది.

సూర్యారాయాంధ్ర నిఘంటువులో లప్సిక అంటే "ఒక విధమైన సిద్ధాన్నం" అని అర్థం ఇచ్చారు. కానీ! ఈ నిర్వచనం సరికాదనుకుంటాను!

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో లప్సిక వండే విధానం స్పష్టంగా వుంది. అది పంచదార పాకంతో చేసే వంటకమే గాని, అన్నంతో ఎలాంటి సంబంధమూ లేదు. కాబట్టి సూర్యరాయాంధ్ర నిఘంటువు ఇచ్చిన అర్థాన్ని పక్కనపెట్టి, భావప్రకాశ చెప్పిన "లప్సిక" అనే వంటకం గురించి పరిశీలిద్దాం:

1. గోధుమపిండిని కొద్దిగా నెయ్యివేసి బాండీలో దోరగా వేయించండి. అలా వేయించినందు వలన పిండికి ఒక విధమైన సుగంధం (అరోమా) అలముకొంటుంది.
2. పంచదార కలిపిన పాలను సన్నసెగన పాకానికి వచ్చేవరకూ మరిగించాలి.
3. ఏలకులుపొడి, లవంగాలు, మిరియాలు, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు, కిస్మిస్, ఎండుఖర్జూరంలాంటివన్ని తగుపాళ్ళలో మెత్తగా దంచిన పొడిని ఈ పాకంలో కలపాలి.
4. దీన్ని చెంచాతో తీసి, అరిటాకులమీద గాని, తడిగుడ్డ పైనగాని చిన్నచిన్న బిళ్ళలుగా పోయాలి. ఇవే 'లప్సిక" అని పిలిచే లప్పలు.

ఇదే విధానాన్ని "పాలముంజెలు" అనే వంటకం చెయ్యడంలో కూడా మనం చర్చించాము.

పాలముంజెలు, లప్పలు వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో పిలిచే ఒకేరకం వంటకం అయివుండవచ్చు.

"అప్పములు" అనేపేరుని "లప్పములు" అన్నారని మనం తొందరపడి ఒక నిర్ణయం చేయనవసరంలేదు. 'లప్సిక' అనే సంస్కృత నామాన్ని తెలుగు ప్రజలు "లప్పములు" "లప్పాలు" అనేందుకు కూడా అవకాశం లేకపోలేదు.

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో తెలుగునాట ప్రసిద్ధిచెందింది. కాబట్టి, అందులో చెప్పిన వంటకాలన్నీ ఏదో ఒక పేరుతో తెలుగు ఇళ్ళలో ప్రసిద్ధ వంటకాలుగానే వున్నాయి. ఆ భరోసాతోనే "లప్సిక" ని "లప్ప"లతో పోల్చి చెప్పగలుగుతున్నాను.

చివరిగా ఒకమాట!

తెలుగు నాట అనేక ప్రాంతాల్లో అనేక ప్రభావాల వలన అనేక రకాల ఆచార వ్యవహారాలున్నాయి. అన్నింటినీ పరిశీలించి తెలుగువారి ఆచారాల మీద, అలవాట్లమీద, వంటకాలమీద ఒక సమగ్ర పరిశోధనా గ్రంథం వెలువడవలసిన అవసరం ఉంది.

ఈ గ్రంథంలో పూర్వ కవులు పేర్కొన్న వంటకాలతో పాటు నాకు వ్యక్తిగతంగా పరిచయం ఉన్న ప్రాంతాలలోని వంటకాలనే ప్రస్తావించగలిగాను. తెలుగువారి ఆహార చరిత్రపైన ఇది తొలి ప్రయత్నమే! కాబట్టి మన్నించాలి!



చిత్ర విచిత్ర చిత్రాన్నాలు

చిత్రాన్నాలు చిత్ర విచిత్రంగానే వుంటాయి. పులిహోరనుంచి మళహోర దాకా ఎన్నెన్నో వంటకాలు అన్నాన్ని ఉపయోగించి తయారుచేసేవి వున్నాయి. వరి బియ్యంతో మాత్రమే వీటిని వండటం సాధ్యం అవుతుంది కాబట్టి, వరి అన్నాన్ని ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకునే వారికి వీటిని తినే అదృష్టం దక్కుతుంది.

ఎలా వచ్చి చేరిందో గాని అన్నానికి బదులుగా తినే "కొద్దితిండి"కి అల్పాహారం లేదా ఉపాహారం అనే పేరు- ఈ పేర్లుకు బదులుగా ఫ్రెంచివారి సాహచర్యంతో "టిఫిన్" అనే పదం వచ్చి చేరింది.

ఇంగ్లీషు వాడు "బ్రేక్‌ఫస్ట్" పేరుతో ఉదయం పూట స్వల్పాహారం తినడాన్ని ఇక్కడికి వచ్చాక అలవాటు చేసుకున్నాడు. మధ్యాహ్నం పన్నెండు తర్వాత 'లార్జ్‌మీల్' పెద్దభోజనం చేస్తాడు. ఈ "బ్రేక్‌ఫస్ట్" తిండికి టిఫిన్ అనే పదం తోడయ్యింది.

టిఫిన్లుగా ఇప్పుడు మనం తింటున్న ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా వగైరా వంటకాలను తెలుగువారు అన్నానికి బదులుగా తినే వంటకాలుగా ఏనాడూ భావించలేదు. అవి అన్నంలో ఒకభాగమే!

ముప్పొద్దులా అన్నం తినడమే మనకు తెలుసు. ఉదయం ఉపాహారం (టిఫిన్), మధ్యాహ్నం లార్జ్ మీల్స్, సాయంత్రం టీ, స్నాక్స్, రాత్రి సప్పర్ అనే డిన్నర్- ఇలా విభేదాలు పెట్టుకొని, ఒక్కోదానికి ఒక్కోరకం వంటకాన్ని కేటాయించే పద్ధతి మన సాంప్రదాయం కాదు.

పులిహోర, మళహోర, కిచ్చిడి, దద్యోజనంలాంటి వంటకాలను మనం అన్నంలో భాగంగానే తింటాం. అన్నానికి బదులుగా తినేవికాదు. ఇవి ఎక్కువ గానూ, అన్నం తక్కువగానూ తింటే తినవచ్చు. చిత్రాన్నాలు అన్నంతో సమాన కేలరీ విలువలు కలిగినవే! కాబట్టి, భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదని మనవి. రకరకాల చిత్రాన్నాల గుణగణాలను పరిశీలిద్దాం... రండి!

కిచ్చడి

శ్రీనాథుడు "పచ్చడులు కిచ్చడులు" అని ఒక జంటపదాన్ని సృష్టించి ప్రయోగించాడు. "చక్కెర-ఉక్కెర"లాగా 'పచ్చడి కిచ్చడి' చెప్పుకోవటానికి బావుంది. "చారులు దియ్య కూరలు పచ్చడులుంగిచ్చడులును, బజ్జులను" అంటూ 'కిచ్చడి' అనే వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు.

పచ్చడి మనందరకూ తెలుసు. కిచ్చడి అంటే ఏమిటి?

ఉత్తర రామాయణంలో కంకంటిపాపరాజు "సద్యోఘృతంబులుఁ జక్కెఱల్ పచ్చళ్ళు కిచ్చళ్ళు పాయసములు-" అంటూ ఆయనకూడా కొన్ని ఆహారపదార్థాలను ప్రస్తావిస్తూ అందులో కిచ్చళ్ళ గురించి కూడా ప్రస్తావించాడు.

ఈ చక్కటి తెలుగుపదాన్ని తెలియక మన వ్యాపారులు పట్టించుకోలేదు గానీ, తెలిస్తే పచ్చళ్ళకంపెనీతో పాటు కిచ్చళ్ళ కంపెనీ కూడా పెట్టేవాళ్ళే! ఈ కిచ్చడి పదం వెనుక రహస్యం తేలుద్దాం...

తెలుగు, తమిళ, కన్నడ=కిచ్చడి

మరాఠీ = ఖిచడి

పార్శీ = కిచ్-రి

హిందీ = కిచిడీ

ఇప్పుడు మబ్బు విడిపోయినట్టు 'కిచ్చడి' అంటే ఏమిటో అనుమానం కూడా విడిపోయింది. దేశవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధమైన "కిచిడీ" అనే వంటకాన్ని శ్రీనాథుడి కాలానికే ఆరేడువందల ఏళ్ళక్రితమే తెలుగు ప్రజలు కమ్మగా తిన్నారన్నది ఇందులోని నగ్నసత్యం. వాళ్ళనుభవించిన సుఖభోగాలు ఎంతనాగరకమైనవో 'కిచిడీ' లాంటి వంటకాన్ని వాళ్ళు కూడా తినడమే ప్రబల సాక్ష్యం.

'కిచ్చడి' అనే పదానికి "నానావస్తువులు చేర్చి వండిన చిత్రాన్నం అనీ. 'కలవంటకం' అనీ, తెలుగు నిఘంటువులు స్పష్టమైన అర్థాలిచ్చాయి.

బియ్యం, పప్పు, నెయ్యి, రకరకాల కూరగాయల ముక్కలు కలబోసి వండిన "కలవంటకం" ఇది!

కిచ్చడి తయారీకి కొన్ని ఉపాయాలున్నాయి :

1. తాలింపుగింజలు వేయించి, అందులో ఎసరుపోసి, పెసరపప్పు, దానికి రెట్టింపు బియ్యపురవ్వ, కూరగాయలముక్కలు, కొత్తిమీర, మెంతికూర, మిరియాలపొడి, కావాలనుకొంటే కొద్దిగా నెయ్యి కలగలిపి వండుకోవచ్చు.
2. బియ్యపురవ్వ బదులుగా గోధుమరవ్వనిగాని, సజ్జరవ్వనిగానీ, జొన్నరవ్వని గాని, రాగిపిండిని గానీ వాడుకోవచ్చు.
3. పులుపుకోసం ఏమీ కలపకుండా వుంటేనే ఇది ఆరోగ్యకరం. మీకు పులుపు కావాలనుకొంటే టమాటాముక్కలు తేలికగా కలుపుకోండి.
4. కిచిడీ ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది. ఇది సంపూర్ణభోజనం అనదగింది. కూరలున్నాయి. పప్పు ఉంటుంది. ఇందులోనే ఏదైనా రోటి పచ్చడి కూడా కలుపుకోవచ్చు.
5. పెసరపప్పు కలిపినప్పుడు పెరుగు గాని, మజ్జిగగాని కలిపితే రుచి దెబ్బతింటుంది. అందుకని కందిపప్పు కలిపి, పెరుగుతో వండుకోవచ్చు.

పిల్లలు ఇష్టంగా తినే ఆహారం. ఇందులో కేలరీలు తక్కువ, పోషకవిలువలు ఎక్కువగా వుంటాయి కాబట్టి, స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి, కొలెస్ట్రాల్ వున్నవారు నిర్భయంగా తినదగిన ఆహారం. వరి అన్నానికి బదులుగా కూడా తినవచ్చు!

పులగం

తమిళులు 'కటుపొంగలి' అని పిలుస్తారు. కమ్మగా నెయ్యివేసి వండుతారు. తెలుగవాళ్ళు పులగం అనేమాట ఎక్కువ వాడేవారు. తియ్యగా చేస్తే తీపిపొంగలి. ఇది కారపు పొంగలి కాబట్టి కటుపొంగలి అన్నారు. ఇటువంటిదే మళహోర అనే మరో వంటకం వుంది. మరో సందర్భంలో దాని గురించి మరిన్ని వివరాలు అందిస్తాను. ఇప్పుడు పులగాన్ని పరిశీలిద్దాం.

అన్నంలో పప్పు, బెల్లం కలిపి పాలుపోసి వండితే అది తీపిపొంగలి. అన్నంలో పప్పు, అల్లం, మిరియాలు ఇంగువ వేసి వండితే అది కటుపొంగలి. దీన్ని మనవాళ్ళు మొదటినించీ పులగం అనే పిలిచారు.

తమిళులకు కటుపొంగలి చిత్రాన్నంలాంటిది. లేదా ఉదయంపూట తినే ఉపాహారం. తెలుగువాళ్ళకి ఉదయం పూట ఉపాహారాలు తినే అలవాటు వున్నట్లు కన్పించదు. పనీ పాటలకు వెళ్ళేవాళ్ళు చల్ది తిని వెళ్ళడమే అలవాటు.

అందుకని పులగాన్ని అన్నంతో పాటుగా తినే వంటకంగానే తెలుగువారు చేసుకోవటానికి అలవాటుపడ్డారు.

"నందికేశుడినోము" అనేది బ్రాహ్మణుల్లో ఎక్కువ. ఈ నోములో ఒక కొలతగా పులగాన్ని వండి బ్రాహ్మణులను పిలిచి పెడతారు. ఎసట్లో బియ్యంపోసి, అది ఉడుకుతూండగా పెసరపప్పు కలిపి ఉడికిస్తారు. జీలకర్ర, అల్లం, మిరియాలు నెయ్యి, ఇంగువ తగినంత కలిపి తయారుచేస్తారు. ఇందులో విడిగా వండుకున్న కూరనీ, పచ్చడినీ, పులుసునీ కలుపుకొని తింటారు.

'కృశరా' అనేపేరుతో భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథం ఈ వంటకాన్ని పేర్కొంది. బహుశా కృశించిపోతున్న వారికి దీన్ని పెడుతూవుంటే చక్కగా ఒళ్ళు చేస్తారని అర్థం కావచ్చునేమో! దీనికా గుణం వుంది. వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. మలమూత్రాలు ఎక్కువగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, చాల ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కొంచెం తినగానే కడుపునిండినట్లు అయిపోతుంది. ఎక్కువగా తింటే మలబద్ధతని కల్గిస్తుంది. యోగరత్నాకరం అనే వైద్యగ్రంథంలో "సస్నేహా కామినీ వేయం కృశరా శిశిరే హితా" అని ఒక చక్కని వర్ణన చేశాడు. ఈ పులగాన్ని కమ్మటి నేతితో తింటే చలికాలంలో పడుచుపిల్లలాగా వెచ్చదనా న్నిస్తుందట. అంటే వేడి చేస్తుందని అర్థం. కాబట్టి చలికాలం తినడం మంచిదని భావం.

పెసరపప్పుకి బదులుగా మినపప్పునిగాని, కందిపప్పునిగానీ కలపి పులగాన్ని వండుకోవచ్చు.

వెర్రి ఆకలి వున్నవారికి, ఎప్పుడూ తిండిధ్యాసగా వుంటున్నవారికి కడుపులో కాస్త బలమైన అహారం పడితేగాని సరిపోనివారికి, కాయకష్టం ఎక్కువగా చేసేవారికి, మధ్యాహ్నం పూట భోజనం బాగా ఆలస్యంగా చేసేవారికి, తృప్తినిచ్చేందుకు ఈ పులగం సహకరిస్తుంది.

అల్లం, మిరియాలు, ఇంగువ, జీలక్రర నెయ్యి ఇవి ఉన్నప్పుడే పులగం రుచికరం గానూ, బలకరంగానూ వుండి, చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది.

వాతవ్యాధులున్నవారు జీర్ణశక్తిననుసరించి పులగాన్ని తినాలి. హృదయ వ్యాధులున్నవారిక్కూడా, గుండెకు ఉత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి

ఇవి ఉన్నవారికి మేలు చేస్తుంది. అయితే, ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. ఆకలిని బట్టి తీసుకోవాలి.

లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది. ఆసక్తిని కూడా పెంచుతుంది.

షుగర్వ్యాధి వున్నవారికి, స్థూలకాయం వున్నవారికీ తప్ప అందరికీ పెట్టదగిన ఆహారం!!

ద్రబ్బెడ

ద్రబ్బెడ అనే తెలుగు వంటకం ఏదో తేల్చడం కష్టమే!

'తాపహారీ' అని ఒక వంటకం వుంది. ఇది ఒకనాటి ఫ్రైడ్రైస్ వంటకం. మన పూర్వులు బాగా తిన్నారు. పేరునిబట్టే అర్థం అవుతోంది. ఇది వేడిని తగ్గిస్తుందని!

ఏవిధంగా తగ్గిస్తుంది?

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో దీని వివరాలున్నాయి. ముందు దీనిని పరిశీలిద్దాం. దీన్నిబట్టి ద్రబ్బెడ అనే ఆహారపదార్థం ఏమైవుంటుందో ఆలోచిద్దాం.

'తాపహారి'ని ఇలా తయారుచేస్తారు.

1. నెయ్యి (లేదా నూనె) లో కొద్దిగా పసుపు వేసి బాండీలో కాయండి.
2. మినప్పిండిని రుబ్బి చిన్న పునుగుల్లాగా ఈ నేతిలో వేయించి ఓగిన్నెలో వుంచండి.
3. కడిగి ఆరబోసిన బియ్యాన్ని బాండీలో కొద్దిగా నెయ్యి వేసి వేయించండి. వేగడం అంటే నల్లగా బొగ్గులయ్యేలాగా కాదు. బియ్యంలో వుండే చెమ్మ ఆరిపోయేంతవరకూ వేయించడం. అందువలన బియ్యంలోని సుగంధం (అరోమా) బైటకు వస్తుంది.
4. తాలింపుగింజలు, ఇంగువ వీటిని వేయించి ఎసరుపోసి, అది మరుగుతుండగా వేపిన బియ్యాన్ని, నేతిలో వేయించిన పునుగుల్ని వేసి ఉడికించండి.

ఇదీ తాపహారీ అనే వంటకం. ఫ్రైడ్రైస్ అంటే వేయించిన బియ్యం అనే అర్థం. మనవాళ్ళు అన్నాన్ని వండి దాన్ని వేయిస్తున్నారు. కానీ, మన పూర్వులు బియ్యాన్ని వేయించి అప్పుడు అన్నం వండారు.

చంటిపిల్లలకు బియ్యాన్ని వేయించి అన్నం వండుతాం. ఎందుకనీ, తేలికగా అరుగుతుందని! వండిన అన్నాన్ని వేయించి పెట్టడం లేదుకదా...

'ఫ్రైడ్‌రైస్' ని ఏవిధంగా చేస్తే మంచిదో ఇప్పుడు మీరే నిర్ణయించండి. కమ్మదనానికి వేయించిన బియ్యంతో వండిన అన్నం సాటి ఏదీ కాదు...

ఫ్రైడ్‌రైస్‌లు, బిరియానీలు, పలావులు మన తాతముత్తాతలు కూడా తిన్నారని, మనకన్నా ఆరోగ్యవంతమైన రీతిలోనే వండుకున్నారనీ మీరు అంగీకరిస్తారు కదా...

ఇందులో రుచికోసం కొత్తిమీర, కొబ్బరికోరు, క్యారెట్ తురుము, ఇంకా రకరకకాల కూరగాయలముక్కలు కూడా వేసి ఉడికించుకోవచ్చు. చక్కని వెజిటబుల్ ఫ్రైడ్‌రైస్ అవుతుంది. అయితే మినపగారెలుగానీ, పునుగులుగానీ మధ్యమధ్య నోటికి తగులుతూ వుంటాయి. ఇదేదో విచిత్రమైన కాంబినేషనే! ఎక్కువ బలకరంగా వుండాలని మినుముతో చేసిన వంటకాన్ని ఇందులో కలిపారనిపిస్తుంది. 'తాపహారీ' అనడం, వేపుడుబియ్యంతో వండటం కారణంగా సాధ్యం అయ్యిందనుకుంటాను.

మన పూర్వీకుల కాలం నాటి వంటకాలు, వాటి పేర్లు మన తరందాకా రాకుండా మధ్యలో పెద్ద అగాధం (Great sap) ఏర్పడింది. సాహిత్యంలో ఈ గ్యాప్ రాలేదు. సంస్కృతిలో ఈ గ్యాప్ రాలేదు. వంటకాల విషయంలోనే ఏర్పడింది. దానికి కారణం విదేశీయుల రాక కావచ్చు. మిరపకాయలు, బంగాళాదుంపలు, బఠాణీలు, శనగపిండి వినియోగం అతిగా జరగటం వలన పాత వంటకాలు మాసిపోయి కొత్తొక వింత- పాతొక రోత- పద్ధతిలో అయ్యిందనుకొంటాను.

అదృష్టవశాత్తూ కొందరు తెలుగుకవులు కనీసం ఆనాటి వంటకాల పేర్లనైనా తమ గ్రంథాలలో అక్కడక్కడా ప్రస్తావించి ఆ వంటకాలు ఒకప్పుడు ఉండేవనే ఆలోచనని సజీవం చేశారు. ఇతర భాషలకు సంబంధించిన గ్రంథాలలో కూడా ఇలాంటి కొన్ని ఆధారాలు తీసుకొని మొత్తంమీద అలనాటి మన తెలుగువంటకాల వైనాన్ని తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఈ గ్రంథంలో మనం పడ్తున్న ప్రయాస ఇదే!

ఇప్పుడు మనం ద్రబ్బెడ అనే ఆహారపదార్థం గురించి ఆలోచిద్దాం. ఈ పేరుతోగాని, దానితో సమానమైన పేరుతోగానీ కలిగిన వంటకం ఏదీ ఇంకో భారతీయ భాషలో నాకు కన్పించలేదు. ఇంటర్నెట్ సహాయంతో కూడా కొంత అన్వేషణ చేశాను.

తెనాలి రామకృష్ణకవి పాండురంగ మహాత్మ్యంలో "ఒక కొన్ని ద్రబ్బెడలొక కొన్ని తాలింపు లొక కొన్ని విధముల యొఱ్ఱ చేరులు" అంటూ ద్రబ్బెడ అనే వంటకాన్ని ప్రస్తావించాడు.

అక్కడ ద్రబ్బెడ, తాలింపు వేసిన వంటకాలు, ఘాటైన మిరియాల చారు– వగైరా సిద్ధంగా వున్నాయట వడ్డనకి.

ఈ ద్రబ్బెడ అనే వంటకం ఏది?

కాశీ ఖండంలో శ్రీనాథుడు మొదటగా దీన్ని ప్రస్తావించాడనుకుంటాను. "చలిమిడియును, ద్రబ్బెడయు, వడయు, ఉక్కెరలు, జక్కెరలు" అంటూ! దీన్నిబట్టి ద్రబ్బెడ చక్కని ఉపాహారం. తీపిదైనా కావచ్చు కారానిదైనా కావచ్చు.

సంస్కృత భాగవతంలో "కణ పిణ్యాక కుల్మాష స్థాలీపురీషాదీ–" అనే శ్లోకాన్ని తెనిగించేటప్పుడు పోతనగారు స్థాలీపురీషాన్ని "మాడు ద్రబ్బెడ" అని తెలుగులో అర్థం రాశాడు. స్థాలీపురీషం అంటే, కుండలో అన్నం అంతా తోడెయ్యగా లోపల ఆ కుండకు అంటుకుని వున్న మాడు.

మాడు ద్రబ్బెడ = అడుగంటి మాడిన అన్నం.

ఈ నిర్వచనం ప్రకారం, అడుగంటి మాడినది మాడు ద్రబ్బెడ అయితే, అడుగంటకుండా, మాడకుండా కమ్మగా వేపిన లేదా వండిన అన్నాన్ని మామూలు "ద్రబ్బెడ" అనవచ్చుకదా...!

అలా వచ్చింది "ఫ్రైడ్‌రైస్" ఈ ద్రబ్బెడ ఒకటే వంటకం కావచ్చునేమోననే ఆలోచన.

బియ్యాన్ని వేపి కమ్మగా అందులో కూరలు కలుపుకొని, తాలింపు పెట్టుకొని తయారుచేసిన అన్నాన్ని "ద్రబ్బెడ" అని అంటారన్నది ఈ ఊహ సారాంశం. ఇందుకు భావప్రకాశలోచెప్పిన 'తాపహారీ' వంటకం విధానమే సాక్ష్యం.

ద్రబ్బెడని ఆరోజుల్లో ఎలా చేసుకున్నా, ఇప్పుడు మనం ఇలా చేసుకోవచ్చు గదా! దానికి 'ఫ్రైడ్‌రైస్' అనే పేరే ఎందుకు చక్కని తెలుగుపదం ద్రబ్బెడ అనేదే వుంచుకోవచ్చుగదా!

'రైస్' అనే పదానికి బియ్యంఅనే అర్థమే గానీ, వండిన అన్నం అనే అర్థం రావటంలేదు కదా!! మీరూ ఆలోచించండి. బియ్యాన్ని వేయించి వండిన ఈ వంటకానికి ద్రబ్బెడ అనేపేరు సార్థకం చేసుకుందామా...!!

తక్రాన్నం

ఇప్పుడంటే కర్డ్‌రైస్ అంటూ అదేదో కొత్త ఆహారపదార్థం అనుకొంటున్నాం గానీ, మన తాతముత్తాతలు ఇప్పటికన్నా మంచి "కర్డ్‌రైస్"నే కమ్మగా తిన్నారు. దధ్యోజనం ఇదే. అయితే, అందులో పెరుగు కలుపుతారు. తక్రాన్నంలో చిలికిన చిక్కని మజ్జిగ కలుపుతున్నాం. అదీ తేడా!!

1. ఆ పూట తోడుపెట్టిన గట్టిపెరుగుని చిక్కగా చిలికి ఒక గిన్నెలో అన్నం మునిగే వరకూ దానిని పొయ్యండి. వాముపొడి, అల్లంముక్కలు, మిరియాలపొడి, కొత్తిమీర ఇలాంటి సంబారాలు కలపండి.
2. ఓ గంట- రెండు గంటలపాటు ఆ అన్నాన్ని అందులో నానేలాగా వుంచండి.
3. దాన్ని తినబోయేముందు తాలింపు పెట్టి, కొద్దిగా పసుపు కూడా కలపండి. కమ్మని తక్రాన్నం తయారౌతుంది.

దీని ఉపయోగాలు ఇవి.

1. రుచికరంగా వుంటుంది. బలకరం.
2. మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధులున్న వారికి ఇది మేలు చేస్తుంది.
3. పాలలో వెన్న శాతాన్నిబట్టి వాటిని తోడుపెట్టి చేసిన ఈ తక్రాన్నం కొవ్వును పెంచటం అనేది ఆధారపడి వుంటుంది. చిక్కటి పాలలో వెన్న ఎక్కువ వుండవచ్చు. వెన్నతీసిన పాలతో అయితే తక్రాన్నం స్థూలకాయులకు మేలు చేసేదిగా వుంటుంది.
4. హోటల్‌కు వెళ్ళినప్పుడు చపాతీలు, పరోటాలు, నాన్‌లు, నార్త్ ఇండియన్ కర్రీల పేరుతో పెట్టే కూరలు తినవలసి వచ్చినప్పుడు చివరలో "కర్డ్‌రైస్" తినటం మంచిది.
5. చిక్కిశల్యమైపోతున్న పిల్లలకు, ఆర్చుకుపోతున్నారని మనం భావిస్తున్న పిల్లలకు ఇది దివ్యౌషధం. ఒకనెల రోజులపాటు రోజూ చిక్కని పాలతో తోడుపెట్టిన పెరుగును ఉపయోగించి ఈ తక్రాన్నం పెట్టండి. ఎంతమార్పు కలుగుతుందో గమనించండి.
6. అమితమైన చలవ కలుగుతుంది. వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారికీ, శరీరంమీద వేడి లక్షణాలు ఎక్కువగా వున్నవారికీ, ఇది చల్లదనాన్నీ, ఉపశాంతినీ ఇస్తుంది.

7. అరికాళ్లు, అరిచేతులూ మంటలు, చెమటలు పట్టడం వున్నవారికి ఇది మేలు కల్గిస్తుంది.

8. గర్భవతులకు ఇది ఉదయాన్నే పెట్టదగిన మంచి ఆహారం. వికారం ఉపశమిస్తుంది.

9. వేసవికాలంలో తాపం తగ్గిస్తుంది. వడ కొట్టకుండా కాపాడుతుంది.

10. అన్ని కాలాల్లోనూ ఇది తినదగిన ఆహారపదార్థం.

నేతి అన్నం

మీ పిల్లలకోసం మీరు ప్రత్యేకంగా ఆరోగ్యకరమైన వంటకాలే వండుతున్నారా...? అయితే వాళ్ళకోసం ఉపయోగించే బియ్యాన్ని తేలికగా బాండీలో వేయించి వండండి. వేయించటం అంటే నల్లగా బొగ్గులాగా అవటంకాదు. వేడి తగిలితే, బియ్యంలో తేమ పోయి, తేలికగా అరిగే గుణం ఆ బియ్యానికి కలుగుతాయి. 'లఘుత్వం' ఏర్పడుతుందన్న మాట ఒకేసారి. వారం పదిరోజులకు సరిపడిన బియ్యాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకొని బాండీలో వేసి వేయించవచ్చుకూడా! అలా వేయించి ఓ డబ్బాలో గాలి తగలకుండా భద్రపరచండి. వేయించినప్పుడు అందులోని అరోమా - కమ్మని సుగంధం బైటకు వస్తుంది.

ఎసరు పెట్టి అన్నం వండేటప్పుడు కుతకుతా ఉడికే సమయంలో అందులో తగినంత నెయ్యివేసి ఈ వేయించిన బియ్యం పోసి వండండి. పిల్లలకు ఇలాంటి అన్నం పెడితే మంచిది.

1. నేతితో వండిన అన్నం అగ్నిదీప్తిని కల్గిస్తుంది. అంటే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుందన్నమాట.

2. శరీరంలో వేడిని, అలసటను, నీరసాన్ని పోగొడ్తుంది. పిల్లలు చాలా ఉత్సాహంగా వుంటారు.

3. చదువుకునే పిల్లలకు నేతి అన్నం పెడితే కాళ్ళకు బలం ఇస్తుంది. చదువు అలసటనివ్వదు.

4. పుష్టికరం, బలకరం పిల్లలు చక్కగా ఒళ్ళు చేస్తారు.

5. అగ్నికి ఆజ్యం అన్నారు కదా! నెయ్యి వేస్తే కడుపులో అగ్ని పెరుగుతుంది. పిల్లలకు నెయ్యిలేని అన్నం పెట్టకూడదు. పెద్దవాళ్ళకోసం వేరే వండుకోండి!

మన డైటింగ్‌లన్ని మన పిల్లలమీద రుద్దకూడదు. వాళ్ళకు కమ్మగా నేతితోనే చేసిపెట్టండి.

6. కమ్మటి నెయ్యి యీ రోజుల్లో బ్రహ్మపదార్థం అనే సంగతి అందరికి తెలుసు. బజార్లో కొని కల్తీలపాలు కాకూడదు. అందుకని ఇంట్లో పాలు కాచుకొని, తోడుపెట్టుకొని, మీగడతీసి చిలికి వెన్న తయారుచేసుకోండి. కరిగించి పిల్లలకు పెట్టండి. మన పిల్లల కోసం మనం ఆ మాత్రం కష్టపడక తప్పదు. అయినా, ఇవ్వాళ చిలకటానికి మిక్సీలుకూడా వున్నాయి కదా!

నూనె అన్నం

నేతి అన్నం వలన కలిగే ప్రభావాన్ని చదివాక నూనె అన్నం సంగతి ఏమిటో కూడా తెలియాలి! అన్నంలో నూనె వేసిన అన్నాన్ని "నూనె అన్నం" అన్నారు.

దీన్ని "తైలాన్నం" అని ఆయుర్వేద గ్రంథంలో పేర్కొన్నారు. దాని లక్షణాలను కూడా చెప్పారు.

అన్నాన్ని సలసలా కాగుతున్న నూనెలో వేయించనవసరంలేదు. ఉడికిన అన్నంలో 'నూనె' ఎక్కువగా పోసి, ఫ్రైడ్‌రైస్, పులావ్, పులిహోరలాంటి పదార్థాల్ని మనం చేసుకొంటూ వున్నాం. ఇది కొంత మంచి చేస్తుంది. కొంత చెడు చేస్తుంది.

1. ఇవి కార

1. నూనెని అన్నంలో వేసుకున్నందువలన నెయ్యిలాగే, వాతాన్ని, వాత నొప్పుల్ని, కీళ్ళనొప్పుల్ని, ఇతర వాతవ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది.

2. నెయ్యి చలవనిస్తుంది. నూనె వేడిచేస్తుంది.

3. నెయ్యి చాలా కొద్దిపరిమాణంలో వాడితే సరిపోతుంది. నూనెని ఎక్కువ వేసుకోవాల్సి వస్తుంది.

4. నూనెలోంచి కొవ్వుశాతాన్ని తగ్గించిన రిఫైండ్ నూనెలే ఇప్పుడు ఎక్కువ దొరుకుతున్నాయి. అవి మామూలు నూనెకన్నా ఇంకా ఎక్కువ వేడిచేస్తాయి. స్థూలకాయులకు ఇది కొంతమేర మంచిదే కావచ్చుగాని, రుచి తక్కువ. హాని ఎక్కువ. కొలెస్టరాల్ ఉన్నవారు రిఫైండ్ ఆయిల్‌కు అలవాటు పడి, అదేదో

తమ గుండెకి రక్షణ ఇస్తుందని భ్రమలో పటడంకన్నా నూనె వాడకాన్ని తగ్గించటం మీద దృష్టిపెట్టుకొని ప్రయత్నించటం ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

5. అన్నంలో నూనె వాడకం ఎక్కువగా వుంటే మలబద్ధత కలుగుతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవదు.

6. నూనెలో వేయించిన వంటకాలే నూనె వంటకాలు కాదు- నూనె పోసి వండినవికూడా నూనె వంటకాలే! సమానమైన హానినే కల్గిస్తాయి.

7. నెయ్యినైనా, నూనెనైనా వేసుకోవాలేగాని, పోసుకోకూడదని దీన్నిబట్టి మనకు అర్థం అవుతోంది.

8. నూనె పోసి వండిన లేదా తయారుచేసిన వంటకాలు

❖ అమితవేడిని పుట్టిస్తాయి శరీరంలో.

❖ అమిత పైత్యాన్ని పుట్టిస్తాయి కడుపులో.

❖ అమిత కఫాన్ని పుట్టిస్తాయి ఊపిరితిత్తుల్లో.

❖ అమిత "ఎలర్జీ"లను పుట్టిస్తాయి చర్మంపైన.

❖ అమిత ఉద్రేకాన్ని పెంచుతాయి గుండెలో.

❖ అమిత దాహాన్ని కల్గిస్తాయి గొంతులో.

అయినా 'నూనె' ఆ మాత్రం వెయ్యకపోతే వంట ఎలా తినగలమండీ... అంటారా? అయితే, పై లక్షణాలను ఎవరికి వారు అనుభవించటానికి సిద్ధపడాల్సిందే!

మొటిమలొస్తున్నాయని బాధపడే యువతీయువకులకీ, ముఖంజిడ్డు కారుతోందని బాధపడే పెద్దవాళ్ళకి, కొలెస్టరాల్ పెరిగి రక్తనాళాలు మూసుకుపోతున్నాయని అవస్థపడే వృద్ధులకూ... ఇలా ఏ వయసువారికీ ఉపయోగపడని నూనె గురించి ఇంత వ్యామోహపడటం- మన అనాలోచితమేనని అంగీకరిస్తున్నారా...? అయితే- నేటినించీ ఒక నిర్ణయాన్ని తీసుకొందాం...

నూనెని వేసుకొందాం... పోసుకోవద్దు!!

నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ అసలే మాత్రం వెయ్యకుండా ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకోవటాన్ని కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రం అంగీకరించదు. అది శ్లేష్మవ్యాధుల్ని, వాత వ్యాధుల్ని, అజీర్తి వ్యాధుల్ని పుట్టిస్తుందని శాస్త్రం చెప్తోంది.

అందుకని నెయ్యి, నూనెల్ని పరిమితంగా వాడుతూ బాగా కట్టడి చేద్దాం!!

నీళ్ళన్నం

ఇంట్లో అందరూ రాత్రి భోజనం చేసేశాక కొంచెం అన్నం మిగిలి పోయింది. అనుకుందాం. తెల్లవారి చద్దన్నం ఎవరూ తినరు– అనవసరంగా పారేయాలి అని బెంగ పడకండి.

రాత్రి వండిన అన్నాన్ని ఓ గిన్నెలో వుంచి, అది మునిగేవరకూ నీళ్లు పొయ్యండి. తెల్లవార్లూ ఆ నీళ్ళలో అన్నం నానుతుంది.

ప్రొద్దున్నే ఆ నీళ్ళలోంచి అన్నాన్నితీసి, నీళ్ళుపిండి అందులో పెరుగు కలిపి పిల్లలకు పెట్టండి. వాళ్ళకు చిన్నప్పటినించే ఇడ్లీలు దోసెలు పెట్టి బలహీనమైన ఆహారంతో కడుపునింపటం దేనికి?

పెరుగు కాకపోతే, వాళ్ళు ఇష్టంగా దేన్ని తింటారోదాన్ని కలిపి పెట్టండి.

అవసరం అయితే, దాన్ని ఒక రుచికరమైన ఆహారపదార్థంగా చేయటం ఎలాగో ప్రయత్నించండి.

ఈ గ్రంథంలో అన్నంలో పాలుపోసి పెరుగుచుక్కలు వేసి తోడుపెట్టిన “తోదన్నం” గురించి వివరించాను. చిక్కగా చిలికిన మజ్జిగలో నానవేసిన “తక్రాన్నం” గురించి వివరించాను. ఇప్పుడు నీళ్ళలో నానవేసిన “నీళ్ళన్నం” గురించి చర్చిస్తున్నాం.

1. నీళ్ళలో నానిన అన్నాన్ని “నీళ్ళన్నం” అన్నారు. దాన్ని తినేటప్పుడు నీళ్ళు వుండవు. ఇది గమనించండి.
2. వేడిచేసి ఆర్చుకుపోతున్న పిల్లలకు ఇది మంచి చేస్తుంది. చలవనిస్తుంది.
3. బలకరం. పుష్టికరం.
4. మొలల వ్యాధులతో బాధ పడ్తున్నవారికి, మొలల్లోంచి రక్తస్రావం అవుతున్న వ్యాధులు ఉన్నవారికి ఇది చాలా గొప్ప ఔషధంలాగా పనిచేస్తుంది.

5. మూత్రం తరచూ మంటగా వెడ్తున్నవాళ్ళకి కూడా ఇది మంచి ఆహారం. మంటతగ్గి, పసుపుదనం తగ్గి, మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది.

6. అరికాళ్ళు, అరిచేతుల మంటలతో బాధపడేవారు, వేడి చేసినట్లున్నదని బాధపడేవారు తప్పకుండా ఇలాంటి ఉపాయాల్ని పాటిస్తే మంటలు తగ్గుతాయి. నూనెలో వేసి, నూనెపోసి వండే వంటలు తింటే మంటలు పెరుగుతాయి. ఇలాంటి వంటకాలు మంటల్ని తగ్గిస్తాయి.

7. కడుపులో ఎసిడిటీ పెరిగినవారికి, బాగా పైత్యం చేసిన వారికీ, పేగుపూతతో బాధపడేవారికీ, ఇతర జీర్ణకోశవ్యాధులతో బాధపడేవారికీ ఇది మేలైన ఆహారపదార్థం.

దీన్ని ఉదయం పూట మాత్రమే తినాలి. నానబెట్టి ఎప్పుడో మధ్యాహ్నం తిందామని ఉంచుకోకూడదు. సాధ్యమైనంత ప్రొద్దున్నే తినెయ్యాలి.

కొబ్బరిపిట్టు

కొబ్బరిని కోరి బియ్యం పిండితో కలిపి తగినన్ని నీళ్ళుపోసి, తగినంత ఉప్పు, జీలకర్ర, మిరియాలపొడి, ఇంగువ ఇలాంటి సంబారాలు కలిపి కుక్కర్ ఉన్నవారు కుక్కర్‌లోనూ, లేనివారు ఆవిరిమీద ఉండ్రాళ్ళు వండినట్టు వండుకోవచ్చు. చక్కగా తాలింపు పెట్టుకుతింటే కమ్మగా వుంటుంది.

దీన్ని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కొబ్బరిపిట్టు అంటారు. “కోకోనట్ రైస్” అంటే, మనకు గొప్ప ఆహార పదార్థంలాగా అనిపిస్తుంది.

ఇందులో మీరు వండుకున్న కూరనిగానీ, పప్పునిగానీ, పులుసునిగానీ కలుపుకొని తినండి. అన్నంలో తిన్నదానికన్నా రుచిగా వుంటుంది. ఉదయమూ, సాయంత్రమూ కమ్మగా ఫలహారంలాగా తీసుకోదగిన ఆహారపదార్థం. కొంచెం అలస్యంగా అరిగే స్వభావం కలిగివుంటుంది. కానీ, బలకరం. పుష్టినిస్తుంది.

బియ్యపురవ్వతో కలిపి తయారుచేసుకొంటే ఉప్మాకన్నా రుచిగా వుంటుంది.

ఇందులో కొద్దిగా పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని కలిపి ఉడికిస్తే మంచి చలవనిచ్చే ఆహారపదార్థం అవుతుంది. చాలా తేలికగా అరుగుతుంది.

కొబ్బరి బాగా లేతదిగా వున్నప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టదు. కానీ, ముదిరిన కొద్దీ అనేక ఎలెర్జీ వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.

ఉప్మా

తెలుగు, తమిళ, మళయాళభాషల్లో "ఉప్పుమా" గా పిలువబడే ఈ వంటకాన్ని కన్నడిగులు ఉప్పిట్టు అనీ, మరాఠీయులు 'ఉపీటు' అనీ పిలుస్తుంటారు.

"ఉప్పు+మావు" అనే అర్థంలో ఈ పదం ఏర్పడిందని కొందరంటారు.

ఉప్పు+పిండి = ఉప్పిండి

ఉప్పు+ఇటి = ఉప్పిటి (ఇటి అంటే పిండి) అనేపేర్లు తెలుగు కన్నడభాషల్లో ఏర్పడ్డాయి.

బియ్యప్పిండిని గాని (లేదా) గోధుమపిండిని గాని ఉప్పు నీళ్ళలో నానబెట్టి వడగట్టి, ఎసట్లోపోసి వండి, తాలింపుపెట్టిన వంటకాన్ని 'ఉప్పిండి' అనేవాళ్ళు.

ఇవ్వాళ బొంబాయిరవ్వతో చేస్తేనే ఉప్మా అని మనం అనుకొంటున్నాం. బొంబాయిరవ్వగాని, గోధుమరవ్వగానీ అసలు 'రవ్వ'తో కాకుండా పిండితోనే ఉప్మాని చేసుకొనే వారేమోనని దానికి పెట్టిన పేరునుబట్టి అర్థం అవుతోంది.

ఉప్మాని పొడిపొడిగా తినాలనుకొనే వారి సంగతి అలా వుంచితే, మెత్తగా గుజ్జుగా వుండే ఉప్మా ఇష్టపడే వారికి పిండితో చేస్తే ఇంకా రుచికరం అనిపిస్తుంది. బరకగా పిండిని పట్టించుకొంటే సరిపోతుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వంటకం పూర్తి అవుతుంది.

దక్షిణకన్నడ ప్రాంతాలలో బియ్యపురవ్వ ఉప్మానే వండుకొంటారు. "అక్కితరి ఉప్పిట్టు" అని పిలుస్తారు. దీనికి కొందరు ఉల్లిపాయముక్కలు కలిపితే, కొందరు కొబ్బరికోరు కలుపుతారు. కొందరు వండిన ఇడ్లీలను మళ్ళీ ఉప్మాలాగా చేసుకొంటారు. కొందరు బ్రెడ్ ముక్కల్ని కూడా ఉప్మాలాగా వండుకుంటారు.

గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, మొక్కజొన్నలు బార్లి ఇలా మనకు దొరికే అన్ని ధాన్యపు గింజల పిండ్లతోనూ రవ్వతోనూ ఉప్మా చేసుకోవచ్చు. ఆఖరికి ఓట్స్ ధాన్యం కూడా ఇప్పుడు తెలుగువాళ్ళకి తేలికగానే దొరుకుతున్నాయి.

ఉప్మా చేసుకోబోయే ముందు కొన్ని మంచి మాటలు.

1. బియ్యం గోధుమల కన్నా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, బార్లీ ధాన్యంతో చేసిన ఉప్మా ఎక్కువ మేలు కల్గిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి, బీపీ, స్థూలకాయం వున్నవారికి శరీరం తేలికగా వుంటుంది. రాత్రిపూట ప్రశాంతంగా నిద్రపడ్తుంది.

2. ధాన్యాన్ని మొక్కగట్టి ఎండబెట్టి అప్పుడు మరపట్టించుకోండి- రవ్వ కావాలంటే రవ్వ, పిండి కావాలంటే పిండితో ఉప్మా చేసుకోండి. మొక్కగట్టిన ధాన్యంలో జీవనీయ విలువలు మామూలు ధాన్యంలో కన్నా ఎక్కువగా వుంటాయి.

3. ఉప్మాలో నెయ్యి, నూనె బంగాళాదుంపలు వీటికన్నా కూరగాయలు ఎక్కువగా కలుపుకుంటే సమతుల్య ఆహారం దొరుకుతుంది.

4. ఎప్పుడూ స్టీరియో పద్ధతిలో ఒకేరకంగా ఏం తింటారు...? మధ్యమధ్య ఇలా పద్ధతి మార్చి ఆరోగ్యకరంగా కూడా వండుకోవటం ఎలాగో ఆలోచించండి!

ఘృత మరీచి

మిరియాల వాడకాన్ని మనం మరిచిపోయి మిరపకాయల్ని అలవాటు చేసుకున్న సంగతి ఈ గ్రంథంలో చాలాసార్లు చెప్పుకొన్నాం కదా... కారాలకన్నా మిరియాలే మిన్న అని కూడా చెప్పుకున్నాం. అలాంటి మిరియాలతో మీ పిల్లలకు జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించే ఓ అద్భుతమైన ఉపాయాన్ని చెప్పటం కోసం దీన్ని ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తున్నాను.

ఘృతము అంటే నెయ్యి. మరీచి అంటే మిరియాలు. కొద్దిగా మిరియాలు తీసుకొని నలగకొట్టి ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల నెయ్యివేసి తేలికగా వేయించండి. దాన్ని ఓ సీసాలో భద్రపరుచుకోండి.

పిల్లలు అన్నానికి రాగానే మొదటిముద్ద ఎంత తింటారో అంత అన్నంలో చాలాకొద్దిగా ఈ వేయించిన మిరియాలపొడి కలిపిపెట్టండి. ప్రతిరోజూ పెట్టండి. ఇది జ్ఞాపకశక్తి మందు అని వాళ్ళకు చెప్పండి. 'మెమరీ పౌడర్' వేసి పెట్టమనిరోజూ వాళ్ళంత వాళ్ళే మిమ్మల్ని అడుగుతారు. మొదటి ముద్దగా తిన్నందువలన నాలుకకు హితవు కలుగుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. అన్నం దగ్గర పిల్లలు మారాము చెయ్యకుండా తింటారు. ఎందుకంటే, ఆవురావురనే ఆకలి కలుగుతుంది కాబట్టి!

మిరియాలపొడిని చాలా స్వల్పంగా వాడాలి. బాగా వేడి చేస్తుంది. నేతితో వేయిస్తే అంతగా వేడి చెయ్యదు. ఇతర వంటకాలలో మిరియాల్ని కలిపేటప్పుడు నేతితో వేయించే అప్పుడు కలపటం మంచిది!

అష్టగుణ మండం

బియ్యంతో చేసిన సూపులాంటి ఆహారపదార్థం ఇది! "రైస్‌సూప్" అని ఇంగ్లీషులో చెపితే అదేదో గొప్ప అనుకొంటారు మనవాళ్ళు. మనలో ఈ బలహీనతని హోటల్‌వాళ్ళు సొమ్ముచేసుకొంటున్నారన్న సంగతి మనం గమనించం కదా...!

రైస్‌సూపుని శాస్త్రప్రకారం మనంకూడా ఇంట్లో తయారుచేసుకోవచ్చు. ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో దీన్ని "అష్టగుణమండం" అన్నారు. 8 పాళ్ళు బియ్యం పోసి వండుతారు కాబట్టి ఇది అష్టగుణమండం అయ్యింది. 'మండం' అంటే కాచిన జావ. దీన్నే 'సూప్' అంటారు.

శరీరాన్ని ఏ దోషాలూ పెరగకుండా సమస్థితిలో ఉంచుతుంది కాబట్టి, దీన్ని మనం తరచూ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇష్టంగా తినదగిన ఆహారపదార్థం. దాన్ని ఇలా వండుకోవచ్చు.

1. ఇవి కార

1. ఎనిమిది చిన్న గరిటలు బియ్యం, నాలుగు చిన్నగరిటెలు పెసరపప్పు (లేదా పెసలు) ఈ రెండింటినీ విడివిడిగా ఒక బాండీలో దోరగా వేయించి పక్కన బెట్టుకోండి. బియ్యం ఒకటైతే, పెసరపప్పు అందులో సగం వుండాలన్నమాట.
2. కాగుతున్న ఎసరులో బియ్యం, పెసరపప్పు పొయ్యండి. బాగా మెత్తగా జావలాగా ఉడికిన తర్వాత వడగట్టండి. పలుచని జావ ఏర్పడుతుంది. నీరు ఎక్కువ పోస్తే పలుచగా సూపు వస్తుంది.
3. అందులో బిరియానీ ఆకు (ఆకుపత్రి అనేపేరుతో దొరుకుతుంది) శొంఠిపొడి (లేదా అల్లం), ధనియాలపొడి, మిరియాలపొడి, సైంధవలవణం (లేదా ఉప్పు) వీటిని తగుపాళ్ళలో కలిపి ఇంకొంచెంసేపు ఉడికించి, బాగా వడగట్టండి.
4. .రుచికరమైన పానీయం తయారౌతుంది. అనుభవం కొద్దీ దీన్ని మరింత రుచికరంగా తయారుచేసుకోవటం గురించి మీరూ ఆలోచించండి!

అష్టగుణ మండాన్ని ఎవరెవరు తాగవచ్చు?

- ❖ దీన్ని అన్ని వయసులవారు, అన్ని వ్యాధులున్నవారూ, ఆరోగ్యవంతులు కూడా తాగవచ్చు.
- ❖ జ్వరం లాంటి వ్యాధుల్లోనూ, ఆపరేషన్లు అయినప్పుడూ, విరేచనాల వ్యాధి ఏర్పడినప్పుడు ఆస్పత్రిలో చేరి చికిత్స పొందుతున్నవారికీ ఇవ్వదగిన ఆహారపదార్థం. తేలికగా వుండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలని డాక్టర్‌గారు చెప్పినప్పుడు ఇవ్వదగిన ఆహారపదార్థం.
- ❖ ప్రొద్దున పూట టిఫిన్లకు బదులుగా కడుపునిండా తీసుకోదగిన ఆహార పదార్థం.
- ❖ పిల్లలు స్కూలునుంచి ఇంటికి రాగానే వేడివేడిగా ఇవ్వచ్చు. ఉప్పు వెయ్యకుండా పాలుపోసి పాయసంలాగా ఇవ్వచ్చు. లేదా చిక్కగా చిలికి మజ్జిగ కలిపి, తాలింపు పెట్టుకొంటే ఇంకా కమ్మగా వుంటుంది.
- ❖ డైటింగ్ చేసే వారిక్కూడా చక్కని ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం. ఇందులో బియ్యానికి బదులుగా రాగుల్ని లేదా రాగిపిండిని కలిపి అష్టగుణమండం చేసుకోవచ్చు. 50 ఏళ్ళకు పైబడిన వారు దీన్ని తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

మళహోర

'మళహోర' అనే తెలుగు వంటకం 'పులగం'తో సమానంగా వుంటుంది. కొద్దిపాటి తేడాలుంటాయి. దీన్నే తమిళులు 'కటుపొంగలి' అంటారు.

1. పెసరపప్పు, రెట్టింపు బియ్యంపోసి తాలింపుపెట్టి వండినది మళహోర.
2. పెసరపప్పులో సగంబియ్యం పోసి, కూరగాయ ముక్కలు వేసి వండితే కిచ్చడి అనే కిచిడీ.
3. పెసరపప్పుకు మూడురెట్లు బియ్యం పోసి తాలింపుపెట్టి వండినది పులగం.

ఈ మూడింటికీ తేడా బియ్యం పెసరపప్పుల నిష్పత్తిలోనే వుంది. మళహోర అనే కటుపొంగలిలో కన్నా పులగంలో పెసరపప్పు తక్కువగా వుంటుంది. కిచిడీలో అన్నింటికన్నా పెసరపప్పు ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ తేడాని గమనించండి.

"మళహోర"ని కొంచెం నెయ్యి ఎక్కువవేసి, జీడిపప్పు బాగా కలిపి తయారుచేస్తారు. జీలకర్ర, మిరియాలపొడి ఇంగువ ప్రధానంగా కలపవలసిన సంబారాలు. తక్కినవి ఎవరి రుచికొద్దీ వారు కలుపుకోవచ్చు.

'కటుపొంగలి' అనే తమిళ పేరుని ఉపయోగిస్తే, అది తమిళ వంటకం అని, మనం అరువు తెచ్చుకొని వాడుకొంటున్నామనే భ్రమలో వున్నాం. కానీ, మళహోర పేరుతో కనీసం 5 లేక 6 వందల ఏళ్ళకు మించిన కాలంనుంచి తెలుగువారు తింటూ వస్తున్న ఆహారపదార్థం ఇది. ఎవరినుంచి అప్పు తెచ్చుకున్నది కాదని మనవి!

దీన్ని ఉదయం, సాయంత్రం, రాత్రి ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. అన్నంతో పాటుగాకూడా తినవచ్చు. తెలుగు సాంప్రదాయంలో అల్పాహారం, ఉపాహారం భేదాలేమీలేవు. 'భోజ్యాలు' అంటే భోజనంతో పాటుగా తినేవి. 'భక్ష్యాలు' అంటే భోజనంతో నిమిత్తం లేకుండా తినేవి. ఈ మళహోరలాంటివి భక్ష్యాలు. వీటిని ఎప్పుడైనా తినవచ్చు.



పెరుగే మెరుగు

పాలకన్నా మెరుగు, పెరుగుకన్నా చిలికిన మజ్జిగ ఆరోగ్యకరం! ఏ ఆహార పదార్థాన్నయినా పెరుగు (లేదా) మజ్జిగతో తీసుకొంటే అది ఎక్కువ బలకరమైనదిగా మార్తుందని, చల్లపులుసు గురించి వివరణ ఇస్తున్న సందర్భంలో, భావప్రకాశ అనే వైద్యగ్రంథం స్పష్టంగా చెప్పింది.

చేపల్లాంటి అరగని వాటిని కూడా చల్లపులుసులో నంజుకు తింటే మంచిదన్నాడు. సంతృప్తినిస్తాయి. రుచికరం, వీర్యవర్ధకం, బలకరం. వాత వ్యాధులున్న వారికి మంచిది- జీర్ణాశయాన్ని బాగా శుద్ధి చేస్తుంది. మెడనరాలు పట్టేయటం, దవడఎముక వంకరపోవడం, మూతివంకర పోవడంలాంటి వాతవ్యాధుల్లో మజ్జిగ, లేదా పెరుగు వంటకాలను చేసుకోవడం మంచిదని శాస్త్రకారుల అభిప్రాయం.

పెరుగు లేదా మజ్జిగని సద్వినియోగ పరుచుకునే ఉపాయాలు పరిశీలిద్దాం... రండి!

మనం పెరుగుని భోజనాంతంలో తినడానికే ప్రాధాన్యత నిస్తాం. పెళ్ళివిందులకు వెళ్ళినప్పుడు పెరుగు అన్నం తిని, ఆ చేత్తోనే చిన్న చెక్కచెంచా పుచ్చుకొని ఐస్‌క్రీం కూడా తినేస్తాం. ఒకటి పెరుగు, ఇంకొకటి పాలతో చేసేది. రెండింటిని ఇలా వెంట వెంటనే తినవచ్చా... విరుద్ధ పదార్థాలు కాదా... అని ఏనాడూ ఆలోచించం! అసలు ఆలోచించటం అనే పదానికి మనం పూర్తి వ్యతిరేకులం అన్నట్లు మాట్లాడుతుంటాం. పెరుగు అన్నం తినగానే టీ తాగటం ఒక 'గొప్ప' అని కొందరు భావిస్తుంటారు. 'అది ఎపిటైజర్ అండీ- ఆమాత్రం మీకు తెలియదా..." అని నన్ను ఒకాయన ప్రశ్నించాడు. 'తమకు తెల్సిందే గొప్ప' అనుకునేవాళ్ళే పులుసు సరసుల్ని, నూనె వరదల్ని, మషాలా పర్వతాల్ని విస్తళ్ళలో సృష్టించి ఆహారం అంటే ఇదే- అనేలా తయారుచేశారు. వీళ్ళబారినించి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవాలంటే మీరు మీ స్వంత కాళ్లమీద, మీ స్వంత బుర్ర మీద ఆధారపడి తీరాల్సి వుంటుంది.

పొరబాటున ఇంట్లో పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని మిగిలిపోయి పులిసిపోతే, అప్పుడు పెరుగుపచ్చడి, మజ్జిగపులుసు, మెంతిచారు ఇలాంటివి కాచుకోవాలనే ఆలోచన వస్తుంది. అంతేగాని, పెరుగుతోగాని, మజ్జిగతో గాని కమ్మని వంటకాలు చేసుకోవాలని మనం చక్కని నిర్ణయం తీసుకోవటంలేదు.

ఉత్తర భారతీయులకు పెరుగు పులవటం అంటేనే తెలియదనేది అతిశయోక్తి కాదు. బెంగాలీలు పాలలో బెల్లం వేసి కాచి అప్పుడు తోడు పెడతారు. చెరుకురసం లేదా పంచదారని కూడా కలుపుతారు. "మిష్టిదోయి" అంటారు దాన్ని.

ఋగ్వేద కాలంలో 'కరంభ' అనేది పెరుగుతో చేసిన వంటకమే. గుజరాత్‌లో ఈ పేరు ఇప్పటికీ ప్రసిద్ధిగానే వుంది. 'కరంభా' అంటే తాలింపు పెట్టిన పెరుగు అన్నం. CURD RICE. పెరుగులో ఆవపిండి తగుమాత్రం కలిపిన ఆవపచ్చడిని వాళ్ళు 'రాజిక-రద్ధ' అన్నారు.

తమిళులు- పెరుగు, మిరియాలు అల్లం వగైరా కలిపి తయారుచేసిన వంటకాన్ని "తయిరు" అనేవాళ్ళు. పెరుగులోసొరకాయ ముక్కలు, దోసకాయ ముక్కలు, అరిటికాయ ముక్కలు, ఇంకా బెండ, దోస, వంకాయలాంటి అనేక రకాల కూరగాయల ముక్కల్ని ఉడికించి కలిపి తాలింపు పెట్టిన వంటకం దేశం అంతా ప్రసిద్ధి. పెరుగుతో ఉల్లిపాయ ముక్కల్ని కలిపి 'రైతా' అనే పేరుతో హోటళ్ళవాళ్ళు పెడితే ఇష్టంగా తింటున్నాం. పెరుగుతో

రకరకాల కూరగాయముక్కల్ని కూడా అలాగే కలిపి తాలింపు పెట్టుకొని కమ్మగా రొట్టెల్లో నంజుకుని తినవచ్చు. అందుకోసం మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ కర్రీ, మేథీచమన్, పాలక్ పన్నీర్ అంటూ ఇంగ్లీషు పేర్లు పెట్టుకొని అంతమాత్రానికే మనం ఇంగ్లీషు వాళ్ళమైపోయినట్లు భావించుకోనవసరం లేదు. అవేవీ ఇంగ్లీషు పేర్లు కాదని మనవి!

పెరుగులో ఉపయోగపడే 'లాక్టోబేసిల్లస్' అనే బాక్టీరియాలున్నాయి. అవి పేగుల్ని సంరక్షించి, జీర్ణప్రప్రకియని పెంపొందింప చేస్తాయి. జీర్ణాశయాన్ని బలసంపన్నం చేస్తాయి. రొట్టెలు, పూరీలు, బట్టర్ నాన్‌లూ నూనెలతో నిండిన వాటితో నంజుకునే కర్రీలూ నూనె వరదలు కట్టేట్టుంటే తినేవాడు ఏమైపోవాలి...? ఆలోచించండి! అందుకని పెరుగుతో చేసిన 'కర్రీ'లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. తినే ఆహారం శీఘ్రంగా జీర్ణం అయి, ఎలాంటి అనారోగ్యం కలగకుండా వుంటుంది!

'మోరు కొరుఘుంబు' అంటే మజ్జిగ పులుసు. ఇది తమిళనాట ప్రసిద్ధ వంటకం. తెలుగునాట మజ్జిగ పులుసుగానే ప్రసిద్ధి. ఇందులో కూరగాయ ముక్కలు కలుపుకోవటం వలన రొట్టెలలో నంజుకోవటానికి అనుకూలంగా వుంటుంది.

వెలగపండు బాగ పండిన తర్వాత చాల కమ్మగా వుంటుంది. తియ్యటి పెరుగులో ఈ వెలగపండు గుజ్జుని కలిపి తాలింపు పెట్టి తయారు చేసిన పెరుగు పచ్చడి - గారెలు, వడలు, దోసెలు నంజుకోవటానికి అనువుగా వుంటుంది. వెలగపండు పుల్లగా వుండేదే అయినప్పటికీ అది పొట్ట లోపలికి వెళ్ళాక "యాసిడ్"ని పెంచదు. ఈ మంచి లక్షణాన్ని మనం సద్వినియోగ పరుచుకోవాలికదా... పులుపు కలుపుకోవాలనిపించిన చోట వెలగపండుని గాని, దానిమ్మగింజల్ని గాని, పాత ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి, ఉప్పు ఉసిరికాయ) ని గానీ కలుపుకోవచ్చు. పులుపు అనంగానే మనసు చింతపండు మీదకు వెళ్ళకుండా ఒక్కక్షణం ప్రత్యామ్నాయం గురించి మీరు ఆలోచించాలనే ఇంత నొక్కి చెప్పటం. ఇందులో ఆవపిండి, మిరియాల పిండి తగుపాళ్ళలో కలిస్తే జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుండేలా అవి కాపాడతాయి. పెరుగుని సాధ్యమైనంత వరకూ కాయకుండా వుంటే లాక్టోబేసిల్లస్‌ని పూర్తి స్థాయిలో ఉపయోగించుకోవచ్చు. పొయ్యిమీద పెట్టి వండితే, లాక్టోబేసిల్లస్ వుండవు. తక్కిన ప్రయోజనాలు కలగుతాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వున్నవారు వెలగపండు పెరుగు పచ్చడిని అవి దొరికనంత కాలం తింటూ వుంటే, ఔషధంలా పనిచేసి వ్యాధి అదుపులోకి వస్తుంది. చాలా వ్యాధులకు మజ్జిగ పెరుగూ అసలైన మందుగా పనిచేస్తాయి. పెరుగుకన్నా మజ్జిగ ఇంకా మేలు చేస్తుంది. చిలకడం వలన వాటికి తేలికగా అరిగే స్వభావం కలుగుతుంది! అందుకని!

పాలను సంస్కరిస్తే మజ్జిగ

శ్రీకృష్ణుడి బాల్యం అంతా "చల్లలమ్ముకొనే" స్త్రీలతోనే గడిచింది. వాళ్ళు చల్లనే అమ్మారుగానీ, పాలను అమ్మినట్టు లేదు. చల్ల లేదా మజ్జిగ ప్రాముఖ్యత అటువంటిది!

పాలు చాలా విలువైన పదార్థం. అయితే, తోడుపెట్టటం చిలకటం అనే ప్రక్రియల ద్వారా పాలను సంస్కరించి మజ్జిగను తయారుచేసుకొంటున్నాం! పాలు ఉన్నతమైనవైతే మజ్జిగ మహోన్నతమైనవి! ఈ వివరాలు పరిశీలించండి!

పాలను కాచి, గోరువెచ్చగా అయ్యేంతవరకూ చల్లార్చి కొంచెం మజ్జిగ వేసి తోడు పెడ్తున్నాం. ఈ ప్రక్రియలో జరుగుతున్నదేమిటీ... మజ్జిగలో వున్న లాక్టో బాసిల్లై అనే బాక్టీరియా పాలలోకి ప్రవేశించి అక్కడ– ఒకటి, రెండై... రెండు నాలుగై ఇలా కణవిభజన ప్రక్రియ ద్వారా పెరిగి, పాలనిండా వ్యాపించి ఒక పెద్ద కాలనీగా ఏర్పడతాయి. ఇవి ఆమ్లగుణం పరిస్థితుల్లో పెరుగుతాయి. (ACID FAST BACILLI) కాబట్టి పెరుగు ఆమ్లగుణం (పులుపు) కలిగి, తోడుకొంటుంది.

పాలలో లేనిది, పెరుగులో అదనంగా కన్పించేది ఒక్కటే! పాలలోని పోషక విలువలన్నీ పెరుగులో యథాప్రకారమే వుంటున్నాయి. ఈ పెరుగుని చిలికి మజ్జిగ చేసుకుంటున్నాం. మజ్జిగలో వుండే పోషక విలువలు పాలలో వుండే పోషక విలువలూ రెండూ ఒకటే! తేడా వుండదు. కాబట్టి, పాలు తాగితే లభిస్తాయనుకొంటున్న కాల్షియం వగైరా పోషకాలన్నీ చిక్కని మజ్జిగ తాగినా లభిస్తాయి అనేది ఇక్కడ గమనించవలసిన అంశం.

హ్యూమన్ న్యూట్రిషన్ అనే గ్రంథంలో పాలు, మజ్జిగ ఈ రెండింటిలోని న్యూట్రిషన్ విలువల్ని ఇలా ఇచ్చారు. పరిశీలించండి.

		పాలు	వెన్నతీసిన మజ్జిగ
కేలరీలు	:	68	36
నీరు	:	87	90.5
ప్రొటీన్	:	3.5	3.5
కొవ్వు	:	3.9	0.1
కార్బొహైడ్రేట్స్	:	4.9	5.1

కాల్షియం	:	118	118
ఫాస్ఫరస్	:	93	93
ఇనుము	:	0.1	0.1
సోడియం	:	50	130
పొటాషియం	:	140	140
'ఎ' విటమిన్	:	160	కొద్దిగా
బి1 విటమిన్	:	0.04	0.04
బి2 విటమన్	:	0.18	0.17
నికోటినిక్ యాసిడ్	:	0.1	0.1
'సి' విటమిన్	:	1.0	1.0

ఈ పట్టికని చూశాక, బలాన్ని ఇవ్వడంలో పాలకన్నా మజ్జిగ తక్కువైన పదార్థం ఏమీ కాదని అర్థం అయ్యింది కదా...!

మజ్జిగ తాగితే పాలకన్నా అదనంగా దొరికే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోవాలి.

1. మజ్జిగలో వుండేవీ, పాలలో లేనివీ బాక్టీరియా ఒకటేనని ముందే చెప్పుకున్నాం. ఈ బాక్టీరియా శరీరానికి ఉపయోగపడేదిగా వుంటుంది. ఇది పేగుల్ని సంరక్షించి పేగులలో వున్న అపకార బాక్టీరియాలను ఎదుర్కొంటుంది. అందుకని అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగ ఔషధంలా పనిచేస్తే, పాలు అపకారం చేసేవిగా వుంటాయి. ఈ వ్యాధిలో పాలు పూర్తిగా నిషేధం.

2. ఈ ఖరీదైన రోజుల్లో 'మజ్జిగ' ఎక్కువగా తాగాలంటే ఎలా సాధ్యం...? గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మజ్జిగ దొరకడమే కష్టంగా వుంది. అని చాలామంది నాతో అన్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇందుకు ఒక ఉపాయం చెప్పింది.

మజ్జిగని కదల్చకుండా అలానే వుంచినప్పుడు పైన పలుచని 'తేటనీరు' తేరుకొంటుంది. దీన్ని 'మస్తు' అంటారు. ఈ తేటని మాత్రమే వంచుకొని, లోపలి మజ్జిగని అలానే వుంచేసి మళ్ళీ మంచినీళ్ళు కలపండి. రెండు మూడు గంటలు ఆగితే మళ్ళీ 'మస్తు' తేరుకొంటుంది. ఎప్పటికప్పుడు ఈ తేటని తాగుతూ వుండండి. ఈ తేటలో

ఉపయోగకారక బాక్టీరియా ఎక్కువగా వుంటుంది. పైగా మజ్జిగలోని చాలా గుణాలు కూడా వుంటాయి.

1. ఇది లివర్, స్ప్లీన్ వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.

2. చాలా తేలికగా అరుగుతాయి.

3. మామూలు నీటిని తాగడం కన్నా మజ్జిగ కలిసిన నీటిని తాగడం వలన ప్రయోజనం ఎక్కువ.

4. వేసవికాలం ఒక లీటర్ నీటిలో గ్లాసు మజ్జిగ కలిపి నిలవబెట్టుకొని, దాహం అయినప్పుడల్లా తాగుతూ వుంటే దప్పిక తగ్గుతుంది. జీర్ణాశయంలో పైత్యం (ACID) పెరగకుండా వుంటుంది. గుండెకు, పేగులకు, మూత్రపిండాలకు మేలు కల్గిస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

5. తెల్లవారుఝామున నీరు తాగే అలవాటు (WATER THETAPY) వున్నవారు చిన్నకుండలో లేదా ముంతలో కొద్దిగా మజ్జిగ కలిపిన నీటిని రాత్రంతా నిలవబెట్టి ఉదయాన్నే తాగితే ఇంకా ఎక్కువ మేలు కలుగుతుంది. మామూలు నీరు తాగడం కన్నా మజ్జిగనీరు తాగడం వలన ఉపకరించే బాక్టీరియాని ఎక్కువగా కడుపులోకి పంపేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

6. మజ్జిగ పులిసిన కొద్దీ పేగుల్లో ఆమ్ల గుణాన్ని పెంచే అవకాశం వుంది. అందుకని, ఏ పూటకు ఆ పూట తోడు పెట్టుకుని, చల్లకవ్వంతో చిలికి, వెన్న తీసి వాడుకొంటే, మజ్జిగకు ఇప్పుడు చెప్పిన గుణాలన్నీ వుంటాయి.

7. మన ఇళ్ళలో ఎక్కువమంది పెరుగును పల్చగా చేసి, నీళ్ళు కలిపి అదే మజ్జిగగా తాగుతుంటారు. ఇది పలుచని పెరుగు మాత్రమే. చల్లకవ్వం ఉపయోగించకుండా 'మజ్జిగ' తయారుకాదు. లేదా మిక్సీని ఉపయోగించి మజ్జిగ చేసుకోవచ్చు.

8. చిలికిన కొద్దీ మజ్జిగలో 'లఘుత్వం' అంటే తేలికగా అరిగే గుణం వస్తుంది. త్రిదోషాలను ఉపశమింపచేసే లక్షణం సంక్రమిస్తుంది.

9. పాలు వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి. పేగుపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్ అమీబియాసిస్, అజీర్తి ఇతర జీర్ణకోశ వ్యాధుల్ని పెంచుతాయి. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం లాంటి వ్యాధుల్లో అపకారాన్నే చేస్తాయి. కానీ, మజ్జిగ పులవకుండా వుంటే ఈ వ్యాధులన్నింట్లోనూ ఔషధంలా పనిచేస్తాయి.

10. పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగుకన్నా మజ్జిగ ఉత్తమోత్తమంగా వుంటాయి. పెరుగుకన్నా మజ్జిగ తేలికగా అరుగుతాయి. పెరుగు కఫదోషాన్ని పెంచుతుంది. నిద్రమత్తును తెస్తుంది. కానీ, మజ్జిగ అలా కాదు. వాత, పిత్త కఫాలు మూడింటినీ ఉపశమింపచేసి, వ్యాధికి కారణమయ్యే విషదోషాల్ని పోగొట్టి, ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఈ ఔషధగుణం పెరుగును చిలకటం వలననే కలిగిందని అర్థం చేసుకోవాలి.

అయితే, కొంతమందికి మజ్జిగ సరిపడవు. వారు మజ్జిగ తేటని ప్రయత్నించి చూడవచ్చు. అది కూడా సరిపడకపోతే పాలమీద ఆధారపడక తప్పదు.

మజ్జిగలో ఉప్పు వేసుకొనే తాగాలని కొందరిలో ఓ మూఢనమ్మకం వుంది. పెరుగు లేదా మజ్జిగ వడ్డించేటప్పుడు వెంటనే ఉప్పు తీసుకురాకపోతే ఆగ్రహం వస్తుంది వీళ్ళకి. కానీ, మజ్జిగ లేదా పెరుగు అన్నంలో కొంచెం వాముపొడిని గాని, జీలకర్ర పొడినిగాని కలుపుకొని చూడండి. ఒకసారి దీని రుచికి అలవాటు పడ్డాక మళ్లీ మజ్జిగ అన్నంలో ఉప్పు కావాలని అడగరు.

మజ్జిగలో ఉప్పు వేసుకొన్నందు వలన మజ్జిగ యొక్క సహజమైన రుచిని మనం కోల్పోతున్నాం.

ఉప్పు లేనిదే మజ్జిగ ముట్టను - అని భీష్మించుకొంటే చేసేదేం లేదు. ఉప్పు మానటం కోసం మజ్జిగనే మానేయండి! అంతే! ఎవరికి కలిగే నష్టానికి వారే బాధ్యులుగా ఆలోచిస్తేనే పరిష్కారాలు దొరుకుతాయి.

తిమ్మనం- తేమనం

'ప్రబంధరాజ వెంకటేశ్వర విజయ విలాసం' అనే తెలుగు కావ్యంలో గణపవరపు వేంకటకవి కొన్ని మనోహర వంటకాలను ప్రస్తావించాడు. తిమ్మనలు, పాలకాయలు, చక్కిలంబులు, మోరుండలు– అని!

'తిమ్మనలు' అంటే ఏమిటి?

'శబ్దార్థ చంద్రిక' అనే తెలుగు నిఘంటువు "తిమ్మన" అనే వంటకానికి 'తేమనం' అనీ పాలు, బెల్లం, బియ్యంపిండి కలిపి వండిన పాకం అనీ రెండర్థాలు చెప్పింది.

తేమనం అంటే మజ్జిగపులుసు లాంటిదని మరో అర్థం కూడా వుంది.

పాలతో వండితే తిమ్మనం, పెరుగు లేదా మజ్జిగతో వండితే తేమనం అని అనేవారేమో ఒక ఊహ!

12వ శతాబ్ది నాటి 'బిమల ప్రబంధం' అనే గ్రంథంలో జైనులకు సంబంధించిన కొన్ని వంటకాల పేర్లు ప్రస్తావించబడ్డాయి. వాటిలో తేమనం కూడా వుంది.

తేమనం తయారు చేసుకోవాలంటే గట్టి పెరుగు వుండాలి. దాంట్లో నీరంతా తీసేసి, చిలికి, చిక్కటి పెరుగు ద్రవాన్ని అంటే మజ్జిగని సిద్ధం చేస్తారు. ఇందులో కొత్తిమీర, జీలకర్ర, మిరియాల పొడి, ఇంగువ ఇలాంటి సంబారాలు వేసి తాలింపు పెడతారు అలాగ ఓ గిన్నెలో సిద్ధంగా వుంచుతారు.

ఇప్పుడు రెండో భాగం మొదలౌతుంది. గారెలపిండిని తీసుకొని పునుగుల్లాగా చిన్నచిన్న ఉండలు నూనెలో వేసి వేయించి వాటిని వేరే పెరుగులో నానబెడతారు. ఇది ఇంకో గిన్నెలో సిద్ధంగా వుంటుంది.

ఓ గాజు కప్పు గాని బవుల్ గానీ తీసుకొని అందులో మూడు నాలుగు ఉండలు వుంచి, అవి మునిగే వరకూ తాలింపుపెట్టిన పెరుగుని పోసి, పైన కొత్తిమీర తునకలు బూందీ లాంటివి పరచి అందంగా అలంకరిస్తారు. ఇదీ తేమనం అనే వంటకం. ఇది మన పెరుగు ఆవడే! కానీ చిన్న ఉండలు చెయ్యడం వలన పెరుగుని బాగా పీల్చుకొని ఉండలు చక్కగా నాని ఉంటాయి. తక్కువ నూనెని కలిగి వుంటాయి.

ఆవడలు

ఆవడల్ని కూడా ఇలానే చేసుకొంటాం మనం. కానీ, తేమనలకూ, ఆవడలకూ ఒక ప్రధానమైన తేడా వుంది. ఆవ+వడ- అంటే ఆవపెట్టిన పెరుగులో నానిన వడ అని అర్థం. తిమ్మనలు లేదా తేమనలు ఆవపెట్టినవికావు. అవి ఘాటు తక్కువగా వుంటాయి.

మన తాతముత్తాతలు ఆవపెడితే ఎలా వుండేదో తెలుసా?

దమయంతి స్వయంవరం జరిగినప్పుడు ఏర్పాటు చేసిన విందులో వడ్డించిన ఆవపచ్చడి... బంగారపు రంగులోకి మారిన అతిపుల్లని పెరుగులో ఆవపిండి, మిరియాల ఘాటు మిళితమైన ఆవపచ్చడిని ఇష్టంగా జుర్రుకొని తింటే మంట నషాళానికి అంటి ముక్కుల్లోంచి పొగలు వచ్చాయట... అలా ఉందిట!

అయ్యలారా... అమ్మలారా... అంత ఘాటైన, అంత పుల్లని వంటకాలను తిని తట్టుకునే శరీరదార్ఢ్యం ఈనాటి తరంలో చాలా తక్కువ. అందుకని పుల్లని పెరుగు జోలికి, అతి కారం జోలికి వెళ్ళవద్దని చెప్పడం కోసమే ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించాను.

మన ఆవడలకన్నా గుజరాతీయుల తిమ్మనలు సౌమ్యంగా వుంటాయని మాత్రం మనం అంగీకరించాలి!

సౌమ్యమైన వంటకాలకే ప్రాధాన్యత ఇస్తే మంచిది కదా...!

పెరుగులో కేరట్ తురుము, లేత కొబ్బరితురుమూ, బూడిద గుమ్మడి తురుమూ, సొరకాయ తురుమూ ఇలాంటివి కలుపుకుని తింటే, శరీరానికి కూడా సౌమ్యత కలుగుతుంది!

పులుపు ఎక్కువయ్యే కొద్దీ అందులో ఉప్పు, కారంకూడా ఎక్కువ వెయ్యాల్సి వస్తుంది. ఈ మూడూ కలిసి కడుపులోకి వెళ్ళి యాసిడ్ తుఫాన్‌ని కడుపులో సృష్టిస్తాయి.

పెరుగులో కూరగాయల్ని మాత్రమే కలపండి. పెసరపిండి, పాలు, తేనె, పందిమాంసం, కోడిమాంసం లాంటివి కలపకుండా వుంటేనే మంచిదని శాస్త్రం చెప్తోంది.

పెరుగులో బియ్యంపిండి, గోధుమపిండి, జొన్నపిండి, రాగిపిండి, సజ్జపిండి కలిపి ఏ వంటకాన్నయినా చేసుకోవచ్చు. ఉప్మా, చల్లపిండి, అట్టులు, ఇలా ఎన్నయినా వండుకోవచ్చు.

ధనియాలు జీలకర్ర, శొంఠి, ఆవాలు ఈ నాలుగూ పెరుగులోని దోషాలకు విరుగుడుగా వుంటాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది. అందుకని మీ కోసం ఓ చక్కని ఫార్ములా చెప్తాను.

ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, ఆవాలు ఈ నాల్గింటినీ 50 గ్రాములు చొప్పున కొనండి. అంటే, నాలుగూ సమానంగా వుండటం కోసం!

దేనికది విడిగా బాండీలో వేడిచేయండి. ఆ తర్వాత మెత్తగా దంచండి. లేదా మిక్సీ పట్టండి. వేడిచేసేది దేనికంటే మెత్తని పిండి అవటం కోసం. మొరుము ఎక్కువ లేకుండా వుండటం కోసం.

ఇప్పుడు ఈ నాలుగు పొడర్లనూ తగినంత ఉప్పు (లేదా సైంధవ లవణం) వేసి కలిపి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మీరు పెరుగన్నం తినే ప్రతిసారీ, ఈ పొడిని

అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, పెరుగు అన్నంలో నంజుకొంటూ తినండి.

1. ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత భుక్తాయాసం ఉండదు.

2. తీసుకొన్న ఆహారంలో దోషాలు తగ్గి తేలికగా ఆహారం జీర్ణం అవుతుంది.

3. నూనె, నెయ్యి, కారం, పులుపు ఇలాంటివి ఎక్కువగా తిన్నందు వలన కలిగే అపకారాలు దీని వలన తగ్గుతాయి.

4. అన్నం తినగానే సహజంగా కలిగే మత్తు రాకుండా ఆగుతుంది. అందువలన భోజనం చెయ్యగానే తప్పని సరిగా పడుకోవాల్సి వచ్చే పరిస్థితి ఆగుతుంది. భోజనం చేసినవెంటనే నిద్ర పోవటం అనేది పగలు గాని, రాత్రిగాని ఎప్పుడయినా నిషేధమే!

5. జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, కీళ్ళనొప్పులు, గ్యాస్ట్రబుల్, బీపీ, షుగర్ మొదలైన వ్యాధులున్న వాళ్ళు ఈ మిశ్రమాన్ని పెరుగన్నంలో నంజుకుని తింటే ఆ వ్యాధుల్లో ఔషధం లాగా పనిచేస్తుంది.

ప్రొద్దున పూట టిఫిన్ కోసం తప్పనిసరిగా ఇడ్లీ, అట్టూ, పూరీ, ఉప్మా మాత్రమే తినాలనే ఆలోచన వదిలేయండి. పెరుగుతో రకరకాల వంటకాలు చేసుకు తినవచ్చు.

తోడన్నం

రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఓ స్టీలుగిన్నెలో కొద్దిగ అన్నం తీసుకొని అది మునిగే వరకూ పాలు పోసి, నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వెయ్యండి. తెల్లవారే సరికి ఆ అన్నం అంతా తోడుకొంటుంది. అన్నంలో పెరుగు కలిపిన దానికన్న, అన్నం అంతా పెరుగులాగా మారడం ఎక్కువ మంచిది కదా... అందుకని ఉదయం తోడుపెట్టి మధ్యాన్నం, మధ్యాన్నం తోడుపెట్టి రాత్రి కూడా ఇలా తోడు అన్నాన్ని మనం తినవచ్చు. మీరు కావాలనుకొంటే అందులో ఉల్లిపాయముక్కలు, టమాటా ముక్కలు, కొత్తిమీర వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టుకోండి. కానీ, దాన్నిమాత్రం ఇందాక చెప్పిన ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠిపొడిలో నంజుకుని తినాలని మరిచిపోకండి. ఇది చలవనిస్తుంది. పేగుల్లో వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది. అల్సర్లున్న వారికి మంచిది. గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గుతుంది. కీళ్ళవాత వ్యాధుల్లో ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. శుష్కించి పోతున్నవారు ఒళ్ళుచేస్తారు.

ఆ మేరకు ఇడ్లీ, దోసె, పూరీ, ఉప్మాలని తినడాన్ని మనం ఆపగలుగుతున్నాం కదా...!

ఇదే పద్ధతిలో అన్నానికి బదులుగా రాగిపిండిని గాని, జొన్నపిండిని గాని, సజ్జపిండిని గానీ, గోధుమపిండిని గానీ ఉడికించి పాలుపోసి తోడు పెట్టి, తాలింపు వేసుకొని శొంఠిపొడితో నంజుకొంటూ తినవచ్చు.

బూడిద గుమ్మడి పెరుగు పచ్చడి!

బూడిద గుమ్మడికాయని పై చెక్కు తీసేసి, సన్నగా తురిమి పెరుగులో కలిపి తాలింపు పెట్టుకొని శొంఠిపొడితో తినవచ్చు. ప్రొద్దున పూట ఉపాహారంగా ఇదొక్కటే కడుపునిండేందుకు సరిపోతుంది. కాదనుకొంటే, రెండు పుల్కాలు కాల్చుకొని అందులో నంజుకొని తినండి. వెజిటేరియన్ సలాడ్, రైతా ఇలా ఇంకోభాషలో పేరు పెట్టుకోండి. అలా చెప్తే గాని మన మనసు ఇష్టపడదు కదా!

తెలగువాళ్ళ దౌర్భాగ్యం ఏమిటో- బూడిదగుమ్మడి కాయని దిష్టితీసేందుకు గుమ్మాలకు వ్రేలాడగడతారేగాని, దాన్నొక ఆహార పదార్థంగా వండుకోవచ్చు- అదికూడా కమ్మని కూరగాయల్లో ఒకటేనని పొరపాటున కూడా అనుకోము.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో బూడిదగుమ్మడి వైద్య ప్రయోజనాలు కలిగిన వనమూలికలలో ఒకటి. దాన్ని జాగ్రత్తగా, పరిమితంగా చక్కని ఆహారపదార్థంగా వాడుకోవటం అవసరం.

రోజూ తినవచ్చు. జీర్ణశక్తిననుసరించి తినవలసిన పదార్థం ఇది. ఇప్పుడు ఎక్కువమంది ఇళ్ళలోనూ ఫ్రిజ్‌లున్నాయి కాబట్టి చిన్న బూడిదగుమ్మడి కాయని తరిగి రెండు లేక మూడురోజుల పాటు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి భద్రపరచుకోవచ్చు.

రైతాలాగా తీసుకొంటే కలిగే ఉపయోలెన్నో చూడండి: ఇప్పటివరకూ దీన్ని మీరు తిని వుండకపోతే అంతమేర జీవితంలో మీరు ఈ ఉపయోగాల్ని నష్టపోయినట్టే లెక్క!

1. చలవచేసే వాటిలో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. ఎప్పుడూ వేడిచేసినట్టు వుందనే వాళ్ళకి, అరికాళ్ళ మంటలుగా వుండేవారికి, షుగర్ రోగులకి ఇది మేలు చేస్తుంది. వాళ్ళు తప్పనిసరిగా దీన్ని రోజూ తినాలి అని చెప్పడమే మంచిది.
2. మూత్రం ఎక్కువగా అయ్యేలా చేస్తుంది. శరీరంలో నీరు బైటకు పోయేలా చేస్తుంది.

3. పొట్టను మృదువు పరుస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

4. జీర్ణశక్తిని బలసంపన్నం చేస్తుంది.

5. నెత్తురు తక్కువగా వున్నవారికి ఒక నెల రోజులపాటు రోజూ ఉదయం పూట బూడిదగుమ్మడి రైతాగానీ, బూడిదగుమ్మడి హల్వా గాని చేసిపెట్టండి. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

6. జ్వరం వచ్చిన వారికి ఇది గొప్ప పథ్యం. త్వరగా జ్వరం తగ్గుతుంది.

7. లివర్ వ్యాధులు, కామెర్లు వచ్చినప్పుడు ఏం తినాలో, ఏం తినకూడదో అర్థంకాదు- అలాంటప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని బూడిదగుమ్మడి పెరుగుపచ్చడి పెట్టండి. ఔషధంలాగా కూడా పనిచేస్తుంది.

8. కడుపులో ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. పేగుపూత ఉన్నవారికి చాలామేలు చేస్తుంది. అల్సర్ త్వరగా తగ్గేలా దోహదపడ్తుంది.

9. వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారికి, వాతశరీర తత్త్వం ఉన్నవారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

10. గర్భాశయవ్యాధులలో దీని ప్రభావం వుంటుంది. బ్లీడింగ్ వ్యాధులున్నవారు ఆ సమయంలో ఈ బూడిదగుమ్మడిని వాడుకొంటే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

11. అమీబియాసిస్, ఐ.బి.యస్. అనే ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ వున్నవారికి, హెచ్.పైలోరీ సూక్ష్మజీవి కారణంగా పేగులలో వ్యాధులు వచ్చిన వారికి, విరేచనాల వ్యాధులు, టైఫాయిడ్ వంటివి తరచూ వచ్చి బాధపడ్తున్నవారికి ఉదయంపూట ఇడ్లీ, పూరీ, ఉప్మా దోసెల్ని ఆపి బూడిదగుమ్మడి పెరుగుపచ్చడిని శొంఠిపొడితో నంజుకొంటూ తినమని చెప్పండి. పేగులు సర్వశక్తిమంతమై ఆయావ్యాధుల్ని ఎదుర్కో గలిగేలా సిద్ధమౌతాయి.

12. లేత బూడిదగుమ్మడి కాయకన్నా బాగా బూడిద పట్టిన గుమ్మడి కాయ ముదురు దానికే ఎక్కువ వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయి. మార్కెట్లో లేత కాయలకే బూడిదని పట్టించి అమ్మే ప్రమాదం వుంటుంది. చూసుకొని కొనుక్కోండి. ఏ మాత్రం మీకు కాసింత పెరడు ఉన్నా బూడిదగుమ్మడి పాదు వేసి గోడమీదకు పాకించండి!

13. ఎయిడ్స్, క్షయ, మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ లాంటి క్షీణింపచేసే వ్యాధులలో బూడిదగుమ్మడిని మీకు వీలైన రీతిలో వండి కమ్మని వంటకాలు చేసి పెట్టండి. ఆయా వ్యాధులకు వాడే మందులు బాగా పనిచేసి వ్యాధులు త్వరగా దారికొచ్చేందుకు అవకాశం వుంటుంది.

14. బూడిదగుమ్మడి గుజ్జు ఒక కప్పు తీసుకొని అందులో ఒక చెంచా పసుపు ఒక చెంచా తవుడు కలిపి రోజూ తీసుకొంటూ వుంటే షుగర్‌వ్యాధిలో అతిగా మూత్రం అవటం ఆగుతుంది. ఇతర కారణాల వలన కూడా అతి మూత్రవ్యాధి రావచ్చు. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ పసుపు బూడిద గుమ్మడి ఈ రెండింటినీ తప్పనిసరిగా వాడించండి. మంచి ఔషధ ప్రయోజనాలు నెరవేరతాయి.

15. ఇంతకన్నా ముఖ్యమైన ప్రయోజనం ఇంకొకటి వుంది. అనేక యాంటి బయాటిక్స్, నొప్పుల బిళ్ళలు, స్టిరాయిడ్స్, దీర్ఘకాలంపాటు వాడుకొంటున్న వాళ్ళకి, రసౌషధాలు వాడ్తున్న వాళ్ళకి కలిగే సైడ్‌ఎఫెక్ట్సని ఈ బూడిద గుమ్మడికాయ పరిహరిస్తుంది. ఆయా ఔషధాలు పేగుల్ని మూత్రపిండాల్ని, లివర్‌ని దెబ్బతీయకుండా శరీరంలోకి జీర్ణం అయ్యేట్టు చేస్తుంది.

16. బూడిదగుమ్మడిని సొరకాయతో ఎన్ని రకాల వంటకాలు చేయవచ్చో అన్ని వంటకాలూ చెయ్యవచ్చు. కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి అన్నీ చేసుకోవచ్చు. రైతాలాగా నేరుగా తినవచ్చు. పెరుగు పచ్చడిలాగా చేసుకోవచ్చు. బాగా రుబ్బి దోసెలు కాల్చుకోవచ్చు. హల్వా, ఆగ్రాస్వీట్లు లాంటివి తయారుచేసుకొని తినవచ్చు.

17. 'కూష్మాండలేహ్యం' అనే ఔషధం బూడిదగుమ్మడి కాయ గుజ్జుతో చేసినదే! శరీరంలో ధాతుపుష్టిని కల్గిస్తుంది. లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది. క్షీణించి పోతున్న వారికి మేలు చేస్తుంది.

ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న బూడిదగుమ్మడి కాయని గుమ్మాలకు కట్టుకొని, తినడం మానేస్తే మనం సాధించిందేమిటి?

బూడిదగుమ్మడి గుజ్జులో పెరుగు కలిపి ఉప్మా తాలింపు వేసుకొని తిని చూడండి. ఎంతో బావుంటుంది. బాగా రుబ్బి అట్టులు కాల్చుకోండి. కమ్మగా ఉంటాయి.

పెరుగుకన్న మజ్జిగ మంచివి. అందుకని చిక్కని పెరుగుని చిలికి, నీళ్ళు కలపకుండా చిక్కని ద్రవంగా వుంచి రైతా చేసుకోండి!!

పెరుగు లేదా మజ్జిగ మీద తేట

ఉదయాన నిద్ర లేస్తూనే ఒక లీటరు లేక రెండు లీటర్ల నీళ్ళు తాగాలని శాస్త్రం సూచిస్తోంది. ఈ మధ్య చాలామంది ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో చెప్పిన విషయాల్ని ఆయుర్వేదం పేరు చెప్పకుండా ప్రకృతి వైద్యం అనీ, యోగావైద్యం అనీ, తమ స్వంత ప్రయోగం అనీ ప్రచారం చేస్తున్నారు కూడా! సంతోషమే!

కానీ, ఒక్కసారి ఆలోచించండి.

నిద్రలేస్తూనే మీరు ఎన్నినీళ్ళు తాగుతారో అంత పెరుగుని ఓ గిన్నెలోకి తీసుకొని బాగా చిలకండి. ఎంతపెరుగు ఉందో అన్నినీళ్ళు అందులో కలపండి. ఇదంతా రాత్రి పడుకోబోయేముందు చెయ్యండి. ఆ గిన్నెని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా బైటే ఉంచండి. తెల్లవారుఝామున నిద్రలేవండి. ఈ గిన్నెలో మజ్జిగ మీద నీళ్ళు తేరుకుని వుంటాయి. వాటిని చక్కగా గ్లాసులోకి వంచుకొని తాగండి.

1. మజ్జిగమీద తేట తాగడం, మామూలు నీళ్ళు తాగడం కన్నా మంచిది కదా...! దాని వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం వుంటుంది కదా!
2. దప్పిక తగ్గుతుంది. శ్రమతీరుతుంది.
3. శరీరానికి ఒక విధమైన తేలికదనం కలుగుతుంది.
4. కళ్ళు ముక్కు, చెవులకు బలాన్నిస్తుంది.
5. వాత వ్యాధులున్న వారికి మేలు చేస్తుంది.
6. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.
7. కఫవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇలా తాగడం వలన మేలు కలుగుతుంది. దగ్గు, జలుబులు తగ్గుతాయి. పడిశభారం తగ్గుతుంది.
8. వీర్యవృద్ధినిస్తుంది.
9. పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. అమీబియాసిస్, పేగుపూత ఇతర జీర్ణకోశ వ్యాధులున్న వారు ప్రతిరోజూ ఒక ఔషధంలాగా ఇలా సేవిస్తే ఆయా వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనేందుకు అనుకూలంగా శరీరతత్త్వాన్ని మారుస్తుంది.

10. మజ్జిగలో వుండే లాక్టోబేసిల్లస్ బాక్టీరియా ఈ మజ్జిగమీద తేటలో కూడా వుంటుంది. ఇవి ఉపయోగపడే బాక్టీరియా కనుక వీటిని ఈ విధంగా తీసుకోవటమే మంచిది.

11. ఎప్పటికప్పుడు తోడుపెట్టిన పెరుగునే వాడండి. పులవకుండా చూసుకోండి. పులిసినవి తాగితే ఈ ప్రయోజనాలు కలగకపోవచ్చు.

రసాల

రాముడు అరణ్యవాసానికి వెళ్ళిన తర్వాత దేశంలో వున్న మహర్షులంతా ఆయన ఏ అడవిలో వుంటే ఆ అడవికి వెళ్ళి కలిసేవాళ్ళట! వాళ్ళకి అతిథి మర్యాదలు చేయటం రాజుగా రాముడి ధర్మంకదా... ఒకసారి భరద్వాజ మహర్షికి అలా ఇచ్చిన విందులో "రసాలస్యదధి" అనే కమ్మని వంటకాన్ని కూడా వడ్డించారు! అంటే పెరుగుతో చేసిన రసాల అని!

ఈ రసాలని భీముడే కనిపెట్టాడనీ, పాండవులు అరణ్యవాసంలో వున్నప్పుడు కృష్ణుడు వస్తే ఈ "రసాల"ని అందించి గౌరవించాడనీ ఇంకో ఐతిహ్యం వుంది.

భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో దీన్ని ఎలా చేసుకోవాలో- చాలా చక్కగా వివరించారు. ఆ వివరాలు పరిశీలించండి.

1. చిక్కని పెరుగు తీసుకోండి. కొద్దిగా పులిసినది అయినా మంచిదే! తగినంత పంచదార కలపండి.

2. ఓ కొత్తకుండని తెచ్చి దాన్ని శుభ్రంగా కడిగి, మూతిపైన ఒక వస్త్రాన్ని పరిచి గట్టిగా వాసెన కట్టండి.

3. పంచదార కలిపిన పెరుగుని ఆ వస్త్రంమీద పొయ్యండి. అందులో వున్న నీరు నెమ్మదిగా కుండలోకి దిగుతూ వుంటుంది.

4. కొంతసేపటికి నీరంతా దిగిపోతుంది. వాసెనపైన పెరుగుముద్ద ఒక్కటే మిగుల్తుంది.

5. దాన్ని కొద్దిగా తడిపి అదికూడా నీరులాగా మారి దిగిపోయేలా చూడండి. మనం రసాలను చేసుకొనేది కుండలోకి దిగిన పెరుగు ద్రవంతో మాత్రమే గాని, పైన పేరిన పెరుగు ముద్దతో కాదు.

6. కుండలోకి దిగిన పెరుగు ద్రవానికి రెట్టింపు పాలుకాచి చల్లార్చి కలపండి.

7. ఏలకులు, లవంగాలు. పచ్చకర్పూరం, మిరియాలు- వీటిని తగుపాళ్ళలో తీసుకొని మెత్తగా దంచి అందులో కలపండి.

8. ఇదీ రసాల అనే ఒక పానీయం.

తయారయిన వెంటనే దీన్ని అందరికి అందించి తాగేయాలి. ఆలస్యం అయితే, ఇందులో పాలు, పెరుగు కలిపి తోడుకొని తియ్యని పెరుగులాగా అయి పోతుంది.

ఫ్రిజ్ సౌకర్యం వున్నవారు దీన్ని ఎక్కువ చల్లదనం దగ్గర ఫ్రిజ్‌లో వుంచితే తోడుకునే ప్రక్రియ జరగదు. చల్లగా అతిథులకు అందించవచ్చు.

రసాలలో పెరుగులోని ద్రవపదార్థం మాత్రమే కలుస్తోంది. పెరుగులోని గట్టి పెరుగు పదార్థం అలాగే వాసెన పైన వుండిపోతోంది. దాన్ని తీసేయాలి. బహుశా అది కేవలం పాలపిండి పదార్థం మాత్రమే అయివుంటుంది. కాల్షియం, తదితర పోషకపదార్థాలు కుండలోని పెరుగు ద్రవంలోకి దిగుతున్నాయి. అందుకని ఇది మేలైన ఆహార పదార్థం అవుతుంది.

శక్తినిచ్చే ఔషధంలాంటిదని, శరీర అవయవాలను తక్షణం శక్తిమంతం చేస్తుందని వైద్యగ్రంథాలు దీని గురించి చెప్తున్నాయి. వేసవికాలం దీన్ని తీసుకొంటే వడదెబ్బ తగలకుండా వుంటుంది. వేసవి అలసటని పోగొడ్తుంది. ప్రయాణాలు చేసినప్పుడు బడలిక తీరుస్తుంది.

అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది. కొన్ని స్వీట్లు తిన్నాక ఇంక అన్నం తినబుద్ధి కాదు. ఆకలి చచ్చిపోతుంది. కానీ, రసాలను తాగిన తర్వాత ఆహారం తీసుకోవాలనిపిస్తుంది.

రక్తస్రావాలు, ఋతుస్రావాలు అవుతున్న వారికి మంచిది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. బీపి ఉద్రేకాన్ని నెమ్మదింపచేస్తుంది. మూత్రంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. మూత్రం అయ్యేలా చేస్తుంది.

కన్నడంవాళ్ళు శిఖరిణి, శ్రీఖండం పేర్లతో పెరుగును వడగట్టి పంచదార కలిపి సుగంధద్రవ్యాలు చేర్చిన పానకాన్ని వాడుతూ వుంటారు.

రసాలని "sweet- Sour Desert" అనవచ్చు.

ఇలాంటి కమ్మని పానీయాన్ని మరిచిపోయి కూల్‌డ్రింక్‌లూ కోలాల కోసం ఎగబడ్తున్నాం.

పెరుగులో పంచదార కలిపి చిలికిన 'లస్సీ'కూడా మంచిదే! వేసవికాలంలో వడదెబ్బ కొట్టకుండా కాపాడుతుంది! లేదా సాల్ట్‌లస్సీ కూడా వాడుకోవచ్చు.

ఆవ పచ్చడి

దమయంతీ స్వయంవరం సందర్భంగా పెద్ద విందు ఏర్పాటు చేశారు. ఎన్నో రకరకాల వంటకాలు వండారు. వాటిని పెద్ద "మెనూ" లిస్ట్ తయారుచేసి శ్రీనాథుడు శృంగారనైషధంలో పేర్కొన్నాడు. ఆ వంటకాల పేర్లు శ్రీనాథుడి కాలానికి తెలుగునాట వ్యాప్తిలో వున్న పేర్లుగా మనం ఒక ఊహచెయ్యవచ్చు. అందులో ఆవపచ్చడి ఒకటి!

"మిసిమిగల పుల్లపెరుగుతో మిళితమైన యావపచ్చళ్ళు చవి చూచి రాదరమున జుళ్ళుమని మూర్ధములు దాకి యొళ్ళదనము బొగలు వెడలింప నాసి కాపుటములందు-" ఇలా వుందిట ఈ ఆవపచ్చడి.

పెరుగు పులిస్తే బంగారపురంగులో వుంటుంది.

పులవటం అంటే యాసిడ్ పెరగటమే! అంటే వేడిచేసే స్వభావాన్ని కలిగివుంటుంది. ఈ పుల్లపెరుగులో ఆవపిండి కలిపారు. ఆ పులుపుకు తగ్గట్టు మిరియాలపొడిని కూడా చేర్చారు. ఇంకా చూడండి- ముక్కుల్లోంచి పొగలు వచ్చినంత ఘాటుగా వున్నదట ఆ ఆవపచ్చడి.

పుల్లపెరుగు కారణంగా వాతం పెరగకుండా ఆవపచ్చడి, మిరియాలు కొంత సహకరిస్తాయి. కానీ, పులుపు, ఆవాలు, మిరియాలు, ఈ మూడూ ఎసిడిటీని పెంచేవే కదా... కాబట్టి ముక్కుల్లోనే కాదు కడుపులోనూ మంటలెత్తుకు వస్తుంది ఇది తింటే. ఆ రోజుల్లో మనుషులకు శరీరశ్రమ ఎక్కువ కాబట్టి దీన్ని తిని తట్టుకున్నారు.

మనం- మన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా దీన్ని కొంత సంస్కరించు కొందాం.

1. పెరుగుని అప్పటికప్పుడు తోడుపెట్టినదే వాడండి.
2. అందులో సొరకాయ తురుముగానీ, బూడిదగుమ్మడికాయ తురుము గానీ కలపండి. ఉడికించనవసరం లేదు. పచ్చిదే బావుంటుంది.

3. వంకాయ, బెండకాయ, దొండకాయలాంటి కూరగాయ ముక్కలు కూడా పచ్చివిగా తినలేకపోతే ఉడికించి తినవచ్చు.

4. కొద్దిగా ఆవపిండి కలపండి.

5. తగినంతగా మిరియాలపొడి వెయ్యండి.

6. ధనియాలు, జీలకర్రపొడిని అదనంగా చేర్చండి.

7. తాలింపుపెట్టి వడ్డించండి.

8. ఈ విధంగా చేసుకొంటే దీన్ని నేరుగా ఒక బవుల్లో పెట్టుకుని తినవచ్చు. అన్నంలో కలుపుకోవాల్సిన అవసరం వుండదు.

9. అవసరం అనుకొంటే అందులో మరమరాలు కలిపితింటే చాలా రుచిగా వుంటుంది.

ఇది రక్తపోటు, రక్తస్రావం మొదలైన వ్యాధులున్న వారికి మంచిది. పేగుల్లోపల పుళ్ళు పడినవారు, పేగులకు సంబంధించిన ఏ ఇతర వ్యాధులు వున్నవారైనా తినవచ్చు.

స్థూలకాయులు రోజూ ప్రొద్దునపూట ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలకు బదులుగా దీన్ని తింటూవుంటే శరీరం అదుపులో వుంటుంది.

షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారికి చాలామంచి చేస్తుంది.

జీలకర్రపొడి, ధనియాలపొడి కలిపితే పెరుగు వలన కలిగే దోషాలకు విరుగుడుగా వుంటుంది.

కీళ్ళనొప్పులున్నవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది!

చల్లచారు

తమిళులు దీన్ని "మోరు కొజాంబు" అని పిలుస్తారు. 'మోరు కొళంబు' అని కూడా పిలుస్తుంటారు. తెలుగువారికి ఇది ప్రీతిపాత్రమైన వంటకం.

ఇంట్లో మజ్జిగ బాగా పులిసిపోయి, మిగిలిపోయిన రోజున మనవాళ్ళు చల్లచారు పెట్టుకొంటూ వుంటారు. కానీ, ప్రతిరోజూ చల్లచారు పెట్టుకొని తాగడం మంచిది. వైద్యశాస్త్ర గ్రంథాలలో ఈ చల్లచారు గురించి చెప్పిన ప్రయోజనాలు చాల వున్నాయి. ఇవి పరిశీలించండి.

1. చల్లచారు, చల్లపులుసు, మజ్జిగచారు, మజ్జిగ పులుసు ఇవన్నీ సమానార్థకాలే! చారుకీ పులుసుకీ ఉన్నతేడాయే చల్లచారుకీ, చల్లపులుసుకీ వున్నాయి.

2. చల్లచారుగానీ, చల్లపులుసుగానీ అజీర్తిని పొగొట్టి పేగులను బలసంపన్నం చేస్తాయి. అజీర్తి వలన కలిగే వికారాలు తగ్గుతాయి. జఠరాగ్నికి ఉత్తేజాన్ని ఇస్తాయి.

3. రుచికరం, హితకరం, మనోహరం.

4. అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా ప్రతిరోజూ చల్లచారుగాని, చల్లపులుసుగానీ తీసుకోవాలి. చల్లపులుసుని కాచి తయారుచేస్తారు. చల్లచారుని కాయకుండానే తయారు చేసుకోవచ్చు. కాయకుండా చేసిన చల్లచారుని తాగితే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అమితమైన ఔషధ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

5. బాగా చలవనిచ్చే వంటకం చల్లచారు. వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారికి ప్రతిరోజూ దీన్ని ఇవ్వచ్చు.

6. ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారికైనా ఇది మేలు చేస్తుంది. భోజనం చివర తీసుకోదగిన ఆహార పదార్థం.

7. వేసవిలో వడగొట్టదు. వానాకాలం జలుబూ చెయ్యదు. శీతాకాంల లో కీళ్ళనొప్పులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

చిక్కగా చిలికిన మజ్జిగలో తాలింపుపెట్టి, కొద్దిగా పసుపు, వాముపొడి, జీలకర్ర, మిరియాలపొడి, అల్లం లేదా శొంఠిపొడిని కలుపుతారు. ధనియాలు లేదా కొత్తిమీరని కలిపితే రుచిగా వుంటుంది. ఈ సంబార ద్రవ్యాలు తగుపాళ్ళలో కలిపితే చల్లచారు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లేకపోతే మజ్జిగనీళ్ళు తాగినదానితో సమానమే!

పెరుగు కన్నా, మామూలు మజ్జిగకన్నా అన్నంలో చల్లచారు కలుపుకొని తినడమో-లేదా గ్లాసులో పోసుకొని తాగడమో చేయండి. రోజూ తీసుకోండి. ఉత్తమ ఔషధం.

చల్లపేలాలు

జొన్నపేలాలు గాని, మొక్కజొన్న పేలాలు గాని, మరమరాలు గానీ ఏవి దొరికితే వాటిని తీసుకొని మెత్తగా విసరండి. లేదా మిక్సీ పట్టండి. ఒక గిన్నెలో ఈ పేలపిండిని వుంచి అది మునిగేవరకూ చిక్కటి మజ్జిగ పోసి కొద్దిసేపు నాననివ్వండి. దీన్ని ఇష్టమైన,

రుచికరమైన రీతిలో ఇందులో కొత్తిమీర, ధనియాలపొడి జీలకర్ర వగైరా కలుపుకొని తాలింపువేసికొని తినవచ్చు.

1. అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఇది ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. పేగు పూతను తగ్గిస్తుంది.
2. విరేచనాల వ్యాధి వచ్చినప్పుడు దీన్ని తప్పకుండా పెట్టండి. విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.
3. జ్వరం వచ్చిన వారికి ఎప్పుడు ఏది పెట్టాలో తెలియక తికమక పడనవసరం లేదు. ఇది పెట్టండి. టైఫాయిడ్ జ్వరంలోకూడా మేలుచేస్తుంది.
4. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం మొదలైన ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో, ఇది ఎలాంటి ఇబ్బందీ లేకుండా మేలు చేస్తుంది.
5. దప్పిక తీరుతుంది. ఆకలి తీరుతుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. శ్రమ, అలసటలను పోగొడ్తుతుంది. వేసవితాపం తీరుతుంది.
6. రక్తస్రావం అవుతున్న వ్యాధుల్లో కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది.
7. కంటివ్యాధులతో బాధ పడే వారికి ఇది మంచిది.



కూరిమి కూరి నింపిన తెలుగుకూర

ఈ అధ్యాయంలో కూరలు ఎలా చేసుకోవాలో అనే అంశానికన్న కూరల్ని ఎలా చేసుకోకూడదో వివరించడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చాను. దయచేసి పరిశీలించండి. నిజంగానే మనం ఆరోగ్యవంతమైన వంటకాలు చేసుకుంటున్నామా... చేసుకొంటుంటే, ఇంతింత మసాలాల్ని, నూనెల్ని కడుపులో తొయ్యడానికి సిద్ధపడతామా? కూరల్ని నల్లగా బొగ్గులాగా మాడ్చి వంకాయ బొగ్గుల్ని, బెండకాయ బొగ్గుల్ని, దొండకాయ బొగ్గుల్నీ కూరలుగా చేసుకు తినగలుగుతామా...? మన ఆలోచనా విధానంలో ఎక్కడో ఏదో లోపం ఉంది! రుచికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చేప్పుడు అవి కల్గించే చెడును ఆలోచించటంలేదు. ఏదో ఒక వరవడిలో పడి, మంచి చెడుల సంగతి మరిచిపోతున్నాం. ఇలా చెయ్యటం సబబేనా అని ఆలోచించటం లేదు- 'వ్యామోహం' వలన అదే రుచి అనుకొంటున్నాం! నల్లగామాడ్చిన వంకాయ ముక్కల్ని "డీప్ ఫ్రై" "డబుల్ రోస్ట్" అని ముద్దుపేర్లు పెట్టుకొని లొట్టలు వేసుకొంటూ తినటం తెలుగువాడికే చెల్లింది.

మనం తింటున్నంత ఘోరమైన మషాలా కూరలు, ఘోరమైన వేపుడు కూరలు దేశంలో మరేజాతి ప్రజలూ తినడంలేదన్నది వాస్తవం. ఈ ధోరణి రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. తెలుగు ప్రజలూ- తస్మాత్ జాగ్రత్త!!

కూరల్ని ఆరోగ్యం చెడకుండా కమ్మగా వండుకొనేందుకు కొన్ని కొత్త ఆలోచనలు రేకెత్తించే వివరాలున్నాయి. రండి! పరిశీలిద్దాం.

తరతరాల తెలుగు కూర

ఇంగ్లీషు ప్రాంతాల్లో ఇవ్వాళ కొత్తగా వినిపిస్తున్న మాట కర్రీ! తెలుగువాళ్ళం మనం ఇంట్లో అన్నం, కూర, పప్పు, ఉప్పు అనటం మానేసి రైస్, కర్రీ, దాల్, సాల్ట్ అంటున్నాం. అది వేరే సంగతి. కానీ, యూరోపియన్ దేశాలలోనూ, అమెరికన్ దేశాలలోనూ ప్రస్తుతం రాజ్యం ఏల్తున్న మాట 'కర్రీ'.

భారతీయ వంటకాలతోపాటు, ఆయా వంటకాల పేర్లుకూడా విదేశాలలో వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. ఆ మధ్య ఇంటర్నెట్‌లో ఒక వెబ్‌సైట్లో ఉలవచారుని అదే పేరుతో పేర్కొన్నారు. ఇప్పుడు మీరు 'ఉలవచారు' అని సెర్చ్ చేస్తే కొన్ని వందల పేజీలు తెరుచుకొంటాయి. కొన్నేళ్ళకి ఈ ఉలవచారు అనే పదం ఇంగ్లీషు తదితర భాషల డిక్షనరీలలోకి చేరిపోతుంది. కర్రీ అనే మాటకూడా అలానే చేరింది!

'హాబ్సన్- జాబ్సన్' డిక్షనరీ1886 లో కర్రీ అనే ఆంగ్లపదం తమిళ 'కరి'లోంచి ఏర్పడిందని పేర్కొంది. దాన్ని నిరూపించటంకోసం 'మహావంశ' అనే బౌద్ధగ్రంథం ఇంగ్లీషు అనువాదాన్ని ఆసరాగా తీసుకొంది. ఇది శ్రీలంకలోని బౌద్ధం గురించిన గ్రంథం. ఇందులో శాక్యబుద్ధుడు వేడి అన్నంలో వెన్నపూస వేసుకొని కూర కలుపుకొని తిన్నట్టు వుంది. ఇక్కడ సింహళిభాషలో వున్న కరిశబ్దాన్ని "కర్రీ"గా అనువదించారు. అలా కర్రీ అనేపదం వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది అని ఆ నిఘంటువు పేర్కొంది.

నిజానికి మహావంశ గ్రంథంలో బుద్ధుడు తిన్నాడని పేర్కొన్నది 'సూపం'. సూపం అంటే అల్లం, ఇంగువ, ఉప్పు- ఇవి వేసి వండిన పప్పు. అంతేకాని అది కూర కాదు.

ఆ డిక్షనరీ ఈ పదాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకొని, దానికి దగ్గరగా వున్న 'కరి' అనే తమిళ పదానికి ఆపాదించింది. అది మొదలు అందరూ తమిళ 'కరి' లోంచి ఇంగ్లీషు 'కర్రీ' ఏర్పడిందని వంతపాడటం మొదలుపెట్టారు. 1840 నాటి బ్రౌన్ నిఘంటువు కూడా 'కర్రీ' అనే పదానికి "Tamil word for a stew" అనే అర్థాన్నే ఇచ్చింది. దానికి 'కూర' అని తెలుగు అర్థాన్నిచ్చి కర్రీపౌడర్ అంటూ 'మసాలా'పొడి, కూరపిండి అని వివరాలు ఇచ్చారు. కర్రీ స్టఫ్ అంటే బ్రౌన్ చెప్పిన అర్థం ప్రకారం "సంబారాలు" అని! ధనియాలు, జీలకర్ర, దాల్చిన, ఏలకులు, లవంగాలు ఇలాంటి సుగంధద్రవ్యాలను సంబారాలు అంటారు. సంబారాలతో తయారయ్యేది సాంబారు. ఇందులో 'తమిళీకరణం'

ఏమీలేదు. సాంబార్ అంటే అరవ వాళ్ళదనే అభిప్రాయం ఎలా కలిగిందో తెలియదు. తెలుగువాళ్ళది గోంగూర అనీ, అరవవాళ్ళది సాంబారనీ తెలుగు ప్రజలుకూడా బలంగా నమ్ముతున్నారు.

సాంబారు కాచుకునే విషయంలో తెలుగువాళ్ళకీ అరవలకీ కొంత తేడా వుండవచ్చు. అందుకని, ఇంట్లో కాస్తే పప్పుచారనీ, హోటల్లో కాస్తే సాంబారనీ మనం అనుకొంటూ వుంటాం.

మసాలా సంబారాలు సాంబారులోనేకాదు, కూరలో కూడా సమృద్ధిగానే కలుస్తాయి.

జపాన్ వాళ్ళు 'కూర'ని బుద్ధుడే కనిపెట్టాడని నమ్ముతారు. కూరల్లో శనగలు, బఠాణీలు, జీడిపప్పులాంటివి కలిపి అత్యంత రుచికరంగా తయారు చేసుకోవచ్చనే విషయాన్ని బుద్ధుడే ప్రపంచానికి చెప్పాడని జపనీయుల భావన. 'కూర'ని తింటే యవ్వనం పెరుగుతుంది. ఆయుష్షు పెరుగుతుందని కూడా బుద్ధుడు బోధించాడు.

ఈనాటిక్కూడా డాక్టర్లు ఇదే చెప్తారు. కాయగూరలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినమని. అలాగేనని మనం ఇంటికొచ్చి గోంగూర పచ్చడి చేసుకుని తింటాం... ఇంకే ఆకూకూరా లేదన్నట్లు!

క్రీ.శ. 1390లో ఇంగ్లండు చక్రవర్తి రెండవ రిచర్డ్స్ కనీసం రెండు వందలమంది ప్రసిద్ధ వంటగాళ్ళని ప్రపంచవాప్తంగా పిలిపించి, వాళ్ళచేత రకరకాల వంటకాల అనుభవాలతో "ఇంగ్లీషు కుకరీ బుక్" అనే పుస్తకాన్ని రాయించాడట. ఈ పుస్తకంలో కూర అధ్యాయం ఒకటి వుంది. "The forme of curry" అని ఆ అధ్యాయానికి పేరు.

ఈ ఆధారాన్ని బట్టి 13వ శతాబ్దానికే ఇంగ్లీషు భాషలో "కర్రీ" అనే పదం వుండేదని అర్థం అవుతోంది. ఇది ఇంగ్లీషువాళ్ళు భారతదేశంలో అడుగుపెట్టి దక్షిణాదిలోని తెలుగు, తమిళ జాతులతో సంపర్కం పొందటానికన్నా కనీసం రెండువందల ఏళ్ళముందు నాటి సంగతి.

ఈ కర్రీ పదం ఫ్రెంచి భాషలోంచి ఇంగ్లీషులోకి చేరే అవకాశం కూడా వుంది. ఎలాగంటే, "CUIRE" అంటే వండటం, ఉడికించటం, వేయించటం- అని! ఈ 'క్వయిర్" లేదా "కూర్" పదంలోంచి క్విజైన్ (Cuisine = వంట సరంజామా, వండేవిధానం) అనే పదం పుట్టిందని నిఘంటువులు చెప్తున్నాయి.

వర్డ్స్‌వర్త్ ఆంగ్ల నిఘంటువు curry పదాన్ని 'Kury' (కూరీ) అని పలకాలని సూచించింది. అది కరి అనే తమిళపదానికి దగ్గరగా వుందా... 'కూర' అనే తెలుగుపదానికి దగ్గరగా వున్నదా అనేది ప్రశ్న!

'ద్రవిడియన్ఎటిమలాజికల్ డిక్షనరీ' (సంఖ్య 1911) లో 'కూ' అనే మూల ద్రావిడ ధాతువుకు అరిటాకులో వడ్డించిన అన్నం అని అర్థం ఇచ్చారు.

తుళు : కూరు, కూలు (వండిన అన్నం - Boild Rice)

తెలుగు : కూడు (వండిన అన్నం - Cooked Rice)

ద్రావిడ భాషలకు ప్రామాణికమైన ఈ డిక్షనరీలోనే (సంఖ్య 1391 -) 'కరి' అంటే.

తమిళ : కరియ్ - అముదు = దేవుడికి నైవేద్యంకోసం వండిన వంటకం (అముదు = సంస్కృత అమృతం)

కరలువారు = దేవుడికి నైవేద్యంకోసం కూరలు తెచ్చేవారు.

తెలుగు : కూరగాయలు పచ్చివి లేదా వండినవి, మాంసం పచ్చిది లేదా వండినది, వేడి వంటకాలు

ఈ అర్థాలు కన్పిస్తాయి. మొత్తంమీద 'కరి' అనే పూర్వ ద్రావిడ పదం వండిన వంటకం అనే అర్థంలో అటు తమిళంలోనూ ఇటు తెలుగులోకూడా వుందని తేలుతోంది.

ఇంకాస్త లోతుకి వెళ్ళి పరిశీలిద్దాం.

16వ శతాబ్దికి చెందిన 'భావప్రకాశ' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో భావమిశ్రుడు 'అన్నం' అనే పదానికి కొన్ని పర్యాయ పదాలను పేర్కొన్నాడు.

"భక్తమన్నం తథాంధశ్చ క్వచిత్కూరం చకీర్తితం
ఓదనం స్త్రీ స్త్రియాం భిస్సా దీ దివిః పుంసి భాషితః"

అన్నం అనే పదానికి భక్త, అన్నం, అంధ, ఓదన, స్త్రీ, స్త్రియాం, భిస్సా, దీదివి అనే పేర్లు ఉన్నాయంటూ, "క్వచిత్కూరంచ కీర్తితం-" "కొందరు 'కూరం' అనికూడా అంటారు" అని ప్రత్యేకించి చెప్పాడు. "కూరం' అనే పేరుతో అన్నాన్ని కొన్ని ప్రాంతాలవాళ్లు పిలుస్తారని దీని అర్థం.

భావమిశ్రుడు 16వ శతాబ్దికాలం వాడు. ఒరిస్సా- ఆంధ్ర సరిహద్దు ప్రాంతాలవాడు. అటు ఒరియా ఇటు తెలుగు ప్రాంతాలతో పరిచయం వున్నవాడు. కాబట్టి కొన్ని ప్రాంతాలవారని పేర్కొన్నది ఈ రెండు రాష్ట్రాలలో ఎవరినో దృష్టిలో పెట్టుకునే అని

వుంటాడని ఊహించవచ్చు. ద్రావిడ భాషాపదంకూ– కూరు, కూడు రూపాలకు చెందినదే ఈ 'కూరం' పదంకూడా! ఇది సంస్కృత పదం అయిఉండదు. ద్రావిడభాషలలో ఒకటైన తెలుగుభాష మాట్లాడేవారే అన్నాన్ని 'కూరం' అనికూడా పిలిచి వుండవచ్చని మనం విశ్వసించవచ్చు.

తిక్కనగారి మహాభారతం విరాటపర్వంలో– "మేన్, గాఱియ వెట్టియైన నొడికంబుగ వండుదునెల్ల గూరలు" అనే ప్రయోగం కనిపిస్తుంది. అనేక కూరలను వండటాన్ని ఆయన ప్రస్తావించాడు.

శల్యపర్వంలో –"వింతకూరలు గుడుపున వేడ్కసేయు భంగి–"అనే ప్రయోగంకూడ కనిపిస్తుంది. ఇందులో మొదటి పద్యంలో 'కూర' అంటే వండటానికి కావలసిన కూరగాయలని, రెండవ పద్యంలో కూరగాయలతో వండిన కూర అనీ అర్థాలు కనిపిస్తున్నాయి.

"కూరదిను" అంటే, ఆ రోజుల్లో అర్థం "కందమూలాలు తిని బతకటం–" అని చెప్పటమే! 'కూర' లేకుండా కూరం (అన్నం) తినడం సాధ్యంకాదు.

వండిన కూరని భావమిశ్రుడు భావప్రకాశగ్రంథంలో "శాకాసారం" అన్నాడు. కూరగాయల్ని చిన్నముక్కలుగా తరిగి, ఉడికించి, అందులో మామిడి వరుగు కొద్దిగా కలిపి, ఇంగువవేసి తాలింపు పెట్టినది శాకాసారం. 'మామిడి వరుగు' అంటే, ఎండించిన పుల్ల మామిడికాయ ముక్కలు. "ఆమ్‌చూర్" పేరుతో ఇప్పటికీ బాగానే దొరుకుతున్నాయి. "ఇత్యేవం సర్వ శాకానం సాధనోభిహితే విధిః" ఈ విధంగానే అన్నిరకాల కూరల్ని వండుకోవాలి అన్నాడు.

ఈ వైద్యగ్రంథ కాలానికే అంటే 16వ శతాబ్దినాటికే, 'పులుపు'ని కూరల్లో వేసుకొనే అలవాటు ప్రవేశించిందని దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది.

'కరి' అంటే నల్లనిది– ఆ రోజుల్లో కూరని వండటానికి మిరియాలను ఉపయోగించేవారు– మిరియాలు కలిపేసరికి కూర నల్లగా అవుతుంది. కాబట్టి కూరని 'కరి' అన్నారనీ అదే ఇంగ్లీషు భాషలోకి వెళ్ళి 'కర్రి' అయ్యిందని కె.టి.అచ్చయ్యగారు కూడా పేర్కొన్నారు. ఆయన ప్రసిద్ధ ఆహార చరిత్రకారుడు.

ఇక్కడ మనం ఒక విషయాన్ని ఆలోచించాలి. కూరలో ధనియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, అల్లం ఇలాంటి మసాలా ద్రవ్యాలతో పాటు మిరియాలు కూడా కలుస్తాయి. కానీ, అంతమాత్రాన కూర నల్లగా అవదు. మనం నల్లగా బొగ్గు ముక్కల్లా వేయించి

మాడిస్తే తప్పు! మిరియాలు వేసినా సొరకాయకూర, బీరకాయకూర, దోసకాయకూర నల్లగా అయిపోవు- కదా!

ఇంతకీ ఈ 'కూర' అనే తెలుగు పదం మూలాలు మనం జాగ్రత్తగా వెదికితే, ఇలమైట్, సెమిటిక్ భాషల్లో కన్పిస్తున్నాయి. ఇరాన్‌లో అత్యంత ప్రాచీన కాలంలో మాట్లాడిన భాష 'ఇలం." ఈ భాషకు సంబంధించినది ఆనాటి ఒక ఫలకం అక్కడ త్రవ్వకాలలో దొరికింది. అందులో ఒక వాక్యం ఇలా రాసి వుంది-

"లి మాక్ కూరా అక్ ప అట్ పు ఉప్ ర అప్ పపుక్-" అని! ఆనాటి ఇలం భాషలో వున్న ఈ అక్షరాల్ని చదివారు. బహుశా వీటిని కలిపి చదివితే "లిమాక్ కూరాక్ పట్‌పుప్ రప్పుక్" ఇలా వుండవచ్చు. ఈ వాక్యానికి "The enemies should be burnt, scared at my feet behound-" అని అర్థాన్ని పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. శత్రువుని కాల్చిపారేయాలనే ఆదేశం ఇందులో వుంది. శత్రువుని "కూరాక్" చెయ్యాలట!

'కూరాకు చెయ్యడం' అనే ప్రయోగం తెలుగులో కూడా ఉంది. "పులుల జట్టలు చీరి, దుప్పులను వేళ్ళనే కలమ్ముల గ్రుమ్మి కూరాకు సేసి" అని సారంగధర కావ్యంలో కవిప్రయోగం కన్పిస్తుంది.

ఇలమైట్ భాషలో "కూరాక్" అంటే కాల్చడం.

కూరా అమ్‌క్	=	పెద్ద గాడిపొయ్యి
ప్రొటో ఉరలిక్ భాషలో KORPE	=	కాల్చు
ప్రోటో సెమెటిక్ భాషల్లో KAWR	=	పెద్దపొయ్యి

దీన్ని బట్టి 'కూర' అంటే కాల్చటం అనే అర్థం స్పష్టంగా కన్పిస్తోంది.

తొలిదశలో కూరని కాల్చుకు తిన్నారు. తర్వాత వండుకు తిన్నారు. ఇప్పుడు నూనెలో వేపుకు తింటున్నారు.

తమిళభాషలో 'కరి' వుంది. కూర లేదు. ప్రాచీన ఇలమైట్, ఆఫ్రికన్ భాషల్లో 'కూర' వుంది. తెలుగులో వుంది... తెలుగువారి కూర అత్యంత ప్రాచీన మైనదని దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది.

కూర KURY - CURRY - గా వ్యాప్తిలోకి వచ్చేందుకు ఎంతయినా అవకాశం వుంది! 'కూర'లోంచే కర్రీ ఏర్పడింది!

కూరలో కూరిమి నింపాలి

కూరిమి అంటే చెలిమి, ప్రేమ, వలపు.

కూర లోపల నా వలపంతా కూరినింపానోయ్... బావా... అంటుంది. గుత్తొంకాయ కూరోయ్ బావా... అని పాడుతూ- తెలుగింటి కన్నెపడుచు తన బావని భోజనానికి పిలిచి! గుత్తొంకాయకూరని తెలుగు వారు మరిచిపోలేని రీతిగా అందమైన పాటగా మలిచి బసవరాజు అప్పారావుగారు చరితార్థులయ్యారు.

ఉత్తరాదిన సబ్జి, దక్షిణాదిన కర్రీ అనే పేర్లు ఎక్కువ వినిపిస్తూ వుంటాయి. గుత్తొంకాయ 'కూర లోపల గుజ్జు' (గ్రేవీ) కూరకి ఆ రుచిని ఆపాదిస్తోంది.

కూరల్లో అధికంగా మషాలాలు కలపి రూపొందించిందే ఈ గుజ్జు. నిలవున్న మాంసం కూరకు, ఆ నీచువాసన పోవటానికి - అంత మషాలా అవసరం వుంటుంది. క్రమేణా మనవాళ్ళు ఎక్కువగా మాంసం ముక్కల్ని గ్రేవీతో నింపి కూరవండే అలవాటుని మామూలు కూరగాయల క్కూడా ఆపాదించడం మొదలుపెట్టారు. వంకాయ, బెండకాయ, దొండకాయల క్కూడా అత్యధికంగా మషాలాలు జోడించి కూరలు వండటం వలన మాంసాహారానికి, శాకాహారానికి 'రుచి' విషయంలో సరిహద్దు తగ్గిపోయింది! అందువలన వండిన కూరల్లో కూరగాయల శాతం తగ్గిపోయి గ్రేవీ శాతం పెరిగిపోయింది.

మషాలా అనే పదానికి 'గరమ్ మషాలా' అనే పేరు అదనంగా చేరింది. మషాలాలతో తినడం ఒక అలవాటుగా మొదలై ఒక ఆచారంగా మారింది!

ఉత్తర భారతదేశంలో మాంసంకూర లోపల వుండే మషాలా గుజ్జుని (గ్రేవీ) మాత్రమే కర్రీ అంటారు. మషాలా నింపిన కూర మొత్తాన్ని మనం కర్రీ అంటున్నాం. వాస్తవానికి కూరలోపల మషాలాయే 'కర్రి'! ఆ మషాలా పొడిని కర్రీ పౌడర్ అంటారు. ఈ మొత్తం అంతా కలిసి వండిన కూరని 'కర్రి'గా మనం పిలుస్తున్నాం. చివరికి కర్రీ అనేది, 'మాంసం కూర' అనిగానీ, మషాలా కలిపిన కూర అనిగానీ కాకుండా అన్నింటికీ వర్తించేదిగా మారిపోయింది.

తెలుగులో 'తడి' అనే అర్థంలోనే 'తరి' అనేపదం ఉత్తరభారతదేశంలో చాలా భాషల్లో వుంది. కూరలోపల మషాలా గ్రేవీ కలిపిన ద్రవభాగాన్ని తరి (తడి) అని పిలుస్తారు. 'కర్రి' అనే మాట ఈ 'తరి'కి దగ్గరగా వుండటంలో, ఉత్తరభారతదేశం, పాకిస్తాన్‌లలో కూర లోపల గ్రేవీని కర్రీ అనడం అలవాటయ్యిందంటారు.

బెంగాలీ భాషలో "Torkari" అంటే కాయగూరలతో చేసే కూరలోపల వుండే 'మషాలా గ్రేవీ' అని అర్థం అనీ, ఇంగ్లీషు 'కర్రీ' అనే పదానికి ఈ బెంగాలీ పదం కూడా ఒక ఆధారమేనని, 'వికిపీడియా' అనే వెబ్‌సైట్ 'కర్రీ' అనే వ్యాసంలో విశ్లేషించింది.

'కర్రీ' గురించి ఇంత సుదీర్ఘమైన చర్చ చేయడంలో ప్రధాన ఉద్దేశం ఒకటుంది- మషాలాలు అతిగా వేసి వండిన కర్రీలు, మషాలాలతో నిమిత్తం లేకుండా కమ్మగా వండుకున్న కూరలు వేర్వేరుగా వుంటాయని, తెలుగింట కూరలు కర్రీలు కావనీ, కర్రీలను మనం చేజేతులా తెచ్చిపెట్టుకొంటున్నాం అనీ మా పాఠకులు గమనించడం కోసమే!

1. పూర్వం యజ్ఞయాగాల్లో జంతువుల్ని బలి ఇచ్చి మాంసాన్ని యజ్ఞగుండంలో హవిస్సులుగా ఆహుతి ఇచ్చేవారు. ఇప్పుడు జంతు బలులిచ్చే ఆచారం పోయింది. అయినా చిన్నచిన్న యజ్ఞాలు చేసేప్పుడు 'బలి' ఇచ్చే సాంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. ఇది అన్నబలి. అన్నంలో కుంకుమ కలిపి, ఎర్రగా రంగుమార్చి యజ్ఞం హవిస్సుగా సమర్పిస్తున్నారు. మాంసంలేక పోయినా, మాంసంలా భ్రమింప చేయటం, భ్రమించటం ఇందులో ముఖ్య ఉద్దేశంగా కన్పిస్తుంది.

2. ఇదే అలవాటు మన కూరల్లో కొనసాగుతోంది. మాంసంతో వండకపోయినా, కూరగాయముక్కల్ని మాంసం ముక్కలుగా భ్రమించి తినడం కోసం మషాలాల్ని తెచ్చి కలిపి తినడం అలవాటు చేసుకొన్నారు.

3. ఈ మధ్య వెజిటబుల్ పలావ్ తయారీలో పనసకాయ ముక్కల్ని కలిపి (లేదా) మీల్‌మేకర్ కలిపి అవి మాంసం ముక్కలుగా భ్రమింపచేస్తూ (లేదా) భ్రమిస్తూ ఈ పలావ్‌ని తినడం. ఇదెక్కడి ఆనందం అంటారు...? మాంసం తిన దలుచుకొంటే మాంసం తినాలి. కూరగాయలు తినదల్చుకుంటే కూరగాయలు తినాలి. మాంసంకూరలాగా కూరగాయల్ని తినాలనుకోవటం అన్యాయం.

4. మాంసానికి దృఢత్వం ఎక్కువ. ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర దాన్ని కాల్చాలి. లేదా ఉడికించాలి. కూరగాయలు చాలా సున్నితమైనవి. చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర అవి పక్వానికొస్తాయి. వాటిని మషాలతో రంగరించి వేపుకు తినడం ఘోరమే!

5. ఎవరైనా మనల్ని వేధిస్తుంటే వేపుకు తింటున్నాడండీ... కాల్చుకు తింటు న్నాడండీ... అంటాం. ఇప్పుడు మనం సున్నితమైన కూరగాయల విషయంలో చేస్తున్నది అదే! వాటిని వేపి, కాల్చి వేధించి తింటున్నాం.

6. ఏ ఆహార పదార్థాన్ని అయినా ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండితే, అందులోంచి ఎక్రిలమైడ్ అనే విషరసాయనం పుడ్తుందనీ, అదే కేన్సర్ వ్యాధి ప్రబలటానికి కారణం అనీ ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు చెప్తారు.

7. కూరగాయల్ని మాంసం కూరలాగా అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండితే అది విషంగా మారి కేన్సర్‌కు దారితీస్తుందని గుర్తించండి!

8. మామూలు కూరగాయల్ని అతిగా మషాలాలు లేకుండా వండితే, ఆ కూరలోని అసలు రుచిని పొందగలుగుతాం. అన్నింటిలోనూ ఒకటే పద్ధతిలో మషాలాలు గుప్పిస్తే అది వంకాయకూర అయినా ఒకటే, దొండకాయ కూరయినా ఒకటే అవుతుంది. విలువైన అసలు రుచిని పొందలేకపోతున్నాం... గమనించండి.

9. కూరలోపల 'మషాలా' అనేది అదనపు రుచిని అందించేదిగా వుండాలేగాని, 'అసలు రుచిని' మూసేసిదిగా వుండకూడదు.

10. కూరలోపల కూరిమి నింపడానికి మషాలాలు- ముఖ్యంగా అల్లం వెల్లుల్లి మిశ్రమం అవరోధంగా వుంటుంది. ఇవి రెండూ జీర్ణ శక్తిని పెంచే గొప్ప ఔషధాలు. కానీ, వాటిని అతిగా తినటం వలన జీర్ణాశయం పాడు అయ్యే పరిస్థితి వస్తోంది. 'అతి' అన్ని వేళలా మంచిదికాదు- దేని పరిమితిని దానికి ఇవ్వటం అవసరం కదా!!

బెంగాలీలే మషాలా వంటకాలకు కారకులు

బెంగాలీయులు చేపలకూరలు చెయ్యటంలో సిద్ధహస్తులు. ఇంకెవరైనా వారి దగ్గర నేర్చుకోవాల్సిందే. చేపని తినటం జీవహింస కాదని వాళ్ళ నమ్మకం. బెంగాలీ బ్రాహ్మలు నిరభ్యంతరంగా చేపలకూర తింటారు. చేపల కూరలో, వాటి వాసనని మూసెయ్యడం కోసం అతిగా మషాలాలు వెయ్యవలసివస్తుంది. మషాలాల్ని వినియోగించడంలో కూడా బెంగాలీలది పెట్టింది పేరు. 'జాల్‌ఫ్రెజా' 'ప్రాన్ మలాయ్‌కర్రీ' లాంటి వంటకాలకు బెంగాల్లో ప్రసిద్ధాలని వికీపీడియా వెబ్‌సైట్ పేర్కొంది. ఆవాలు, ఆవనూనెల్ని విరివిగా వాడతారు. ఘాటైన వంటకాలను ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. తెలుగువారికి బెంగాల్‌తో సంపర్కం ఎక్కువ. మషాలాలని బెంగాలీయుల తర్వాత అంత విస్తారంగా వాడేది తెలుగువారే! ఇదంతా ఈ స్వాతంత్ర్యోద్యమ కాలంలో 20వ శతాబ్ది తొలినాళ్ళలో జరిగిన పరిణామం! ఉత్తరభారతదేశంలో ముఖ్యంగా పంజాబీయులకు మషాలాల వినియోగం ఇంతగా వుండదు. వెన్న, నెయ్యి ఎక్కువగా వాడతారు. "మహా-దీ-దాల్", "సరసోం కా సాగ్" అనేవి వాళ్ళ ప్రసిద్ధ వంటకాలట.

గుజరాతీయుల "థాళీ" దేశవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధిచెందిన వంటకం. పప్పు, రకరకాల కూరగాయలతో కమ్మని వంటకాలు వాళ్ళకు ప్రీతి. ఈ మషాలా వంటకాలే అక్కడ కన్పించవు.

రాను రానూ తెలుగువారు ఎలా తయారయ్యారంటే, రెండు రోజులు మషాలా తక్కువగా వేసిన వంటలు తింటే, నోరు చవి చచ్చిపోయిందనీ, చప్పిడి కూరలు తినలేక చచ్చామనీ అంటుంటారు. ఇది దురదృష్టకరం. మషాలలో గసగసాలు నల్లమందుకు పుట్టిల్లనే సంగతి తెలుసా? గసగసాల మొక్కనుంచి తీసిన పాలను ఎండపెడితే అది నల్లమందు అవుతుంది. అలాంటి గసగసాలను అధికంగాతిని, మనకు తెలియకుండానే నల్లమందుకు బానిసలమై, మషాలాలు లేని వంటకాన్ని తినలేకపోతున్నామన్నమాట! ఈ వాస్తవాన్ని ఎప్పుడైనా గమనించారా? మీరు నల్లమందుకు బానిసలుగానే మిగలదల్చుకున్నారా...? వద్దనుకొంటే, మషాల వాడకాన్ని తగ్గించుకోవాలని ఈరోజే ఒట్టు పెట్టుకోండి!!

కర్రీల గురించి ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం ఏం చెప్తోంది?

లండన్‌లో ఓ ఇంగ్లీషు హోటల్‌లో మాంసం కూర వడ్డిస్తే, ఆర్డరిచ్చినాయన ఇందులో "కర్రీ ఏదీ?" అని అడిగాడట. వెంటనే దాన్ని వడ్డించిన వ్యక్తి ఆ మాంసంకూరని లోపలికి తీసుకుపోయి, మాంసం ముక్కల్ని టమాటా సాస్‌లో ముంచి తెచ్చి వడ్డించాడుట. హాయిగా రెట్టింపు బిల్లు వేసుకున్నాడని ఈ కథ చెప్తారు. ఈ మాంసం కూరని 'చికెన్ కర్రీ' అని అడిగింది ఓ ఇంగ్లీషాయన. దాన్ని ఇంగ్లీషు పద్ధతిలో వండితే ఆయన అందులో కూరగుజ్జు (గ్రేవీ) లేదని ఆరోపించాడు. టమాటాసాస్‌లో తడిపి తెస్తే లొట్టలు వేసుకొంటూ తిన్నాడు. 'కర్రీ' అనేపదం ఇంత పనిచేసింది. ఇండియన్ల మషాలాల్ని ఇంగ్లండ్‌లోని మాంసాహార ప్రియులు ఎంత ఇష్టపడతారో అర్థంచేసుకోవచ్చు.

కానీ, ఈ కూర విధానాన్ని కాయగూరలతో వండేకూరలకు ఆపాదించటమే అన్యాయం.

కూరగుజ్జు (కర్రీసాస్) విషయంలో బ్రిటన్‌లో ఇప్పుడు ఇంత వేలంవెర్రిగా ఎందుకు మారుతోందనే అంశంమీద బ్రిటిష్ వైద్యులు, సామాజిక శాస్త్రవేత్తలు బుర్రలు పట్టుకొంటున్నారు.

"NOTTIGHAM TRENT" కి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు 'చికెన్‌కుర్మా' తింటే గుండె నిమిషానికి 3 సార్లు అదనంగా కొట్టుకొందనీ, "టిక్కామషాలా" తింటే 4 నుంచి 7సార్లు అదనంగా కొట్టుకొంటోందని తేల్చారు.

'సాంప్రదాయికమైన బ్రిటిష్ మాంసాహార వంటకాలు ఇలాంటి ఇబ్బందులు కల్గించటం లేదని కూడా చెప్తున్నారు. 'ప్రొఫెసర్ స్టీఫెన్‌గ్రే" అనే శాస్త్రవేత్త కర్రీలు చాలా ఎక్కువగా స్టిమ్యులేషన్‌ను కల్గిస్తున్నాయని పేర్కొన్నాడు. ఘాటైనరుచి ఘాటైన వాసన రెండూ తోడవటంతో మషాలాలు ఈ విధమైన పరిస్థితికి కారణం అవుతున్నాయి!

మొత్తంమీద కర్రీలు బ్రిటిష్ పౌరులను 'ఎడిక్షన్''కు (అంటే, వాటికి అలవాటుపడిపోయి, వాటికి బానిసలుగా మారటం) దారితీస్తున్నాయనీ, అలాంటి గుణం తినే ఆహారపదార్థానికి వుండదని, ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో తెలియటం లేదనీ శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

ఉత్తేజాన్ని కల్గించటం కారణంగా పదేపదే ఆ ఉత్తేజంకోసం కర్రీలను తినే అలవాటుకు బానిసలై పోతున్నారనేది బ్రిటిష్ వైద్యుల హెచ్చరిక! కానీ, ఇప్పటికే బ్రిటిష్‌లోని రెస్టారెంట్లనూ, పబ్‌లనూ మన కర్రీలు ఆక్రమించేశాయి- వాళ్ళను కాపాడగలగటం అనేది సాధ్యంకాని పరిస్థితి వచ్చేసింది...

మనల్ని మనం కాపాడుకొందాం...!!

కూరతో కేన్సర్ నివారణ

Leicester విశ్వవిద్యాలయంలో శాస్త్రవేత్తలు ఆ ఊళ్ళో వున్న "పెద్దపేగులో క్యాన్సర్" రోగుల వివరాలు సేకరిస్తే 500మంది కేన్సర్ రోగుల్లో కేవలం ఇద్దరు మాత్రమే ఆసియన్లున్నారట. వాస్తవానికి ఆ ఊళ్ళో 20% మంది ఆసియన్లున్నారని అంచనా!

దీన్నిబట్టి ఆసియన్లు తినే ఆహారమే వాళ్లకి కోలాన్ కేన్సర్ రాకుండా రక్షగా వుందని ఈ శాస్త్రవేత్తల బృందం ప్రకటించింది. అందుకు కారణం ఆసియన్లు తినే కూరల్లో పసుపు ఉండటమేనని తేల్చి చెప్పింది.

"భారతీయులు పసుపులాంటి ఔషధ విలువలున్న ద్రవ్యాలు కలుపుకొని కూరలు వండుకుంటారు. అవి వారికి రక్షణ కల్గిస్తున్నాయి. కానీ, అతిగా మషాలాలు, నెయ్యి, ఎక్కువ కొవ్వు గల్గిన పదార్థాలు, నూనె వేసిన వంటకాలు తెచ్చి ఇండియన్ రెస్టారెంట్లు ఇంగ్లండ్‌లో ఆరోగ్యాన్ని చెడకొట్టే వంటకాలు వడ్డిస్తున్నారు-" అని ప్రొఫెసర్ "గోర్డాన్ మెక్‌వీ" అనే శాస్త్రవేత్త స్పష్టంగా పేర్కొన్నాడు. కర్రీలు, వేపుడుకూరలు అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర తయారవటం వలన కేన్సర్ రావటానికి కారణం అవుతున్నాయి. మషాలాలు చాలా స్వల్పంగావుండే కూరలు కేన్సర్‌ని నివారిస్తాయి. కూరకీ, కర్రీకీ ఇంత తేడా

వుంది. గమనించండి! హోటళ్ళలో తిని, అవన్ని తెచ్చి ఇంట్లో ప్రవేశపెట్టడం వలన మన కూరల్లోని సహజత్వాన్ని మనం మరిచిపోయే పరిస్థితి వచ్చింది! మనం అలాంటి "చెత్త"నే కోరుకొంటున్నాం కాబట్టి, అంతకంటె చెత్తగా హోటల్ వాళ్లు వండి పెట్టున్నారు. మనం అలాంటివి ఇష్టపడకపోతే, హోటల్‌వాళ్ళు బలవంతంగా పెట్టలేరు కదా! మొదట మారవల్సింది మనమే!

"LOCI DANIELS" అనే ఆయన బ్రిటిష్ డైటిటిక్ అసోసియేషన్‌కి ఉపాధ్యక్షుడు. ఆయన అంటాడు- "The typical curries which we eat in restaurants are very different from what indian families eat at home" అని! "The traditional diet of Indian trends to have more fruit, pulses and vegetables. A lot donot have meat in this diet at all-" అని ప్రకటించారు.

దీని అర్థం ఏమంటే-

1. లండన్‌లో ఇండియన్ రెస్టారెంట్లు వడ్డించే కర్రీలు సగటు భారతీయులు ఇళ్ళలో వండుకొని తినేవి కావు.
2. భారతీయుల ఇంటి ఆహారం కూరగాయ తోనూ, పళ్ళతోనూ పప్పుతోనూ నిండివుంటుంది. ఇదెక్కడి అన్యాయం... ఈ రెస్టారెంట్లు అర్థంలేని మషాలాగ్రేవీని తెచ్చి బ్రిటిష్ ప్రజలమీద రుద్దుతున్నాయి.
3. ఈ కూరలనిండా ఇంత కొవ్వు నింపి వండి వడ్డిస్తుంటే తినేవాడు ఏమై పోతాడు...! అని అడుగుతున్నారు.

ఈ అంశాలు మనం ఎక్కడ జాగ్రత్తపడాలో అర్థంచేసుకోవటానికి తోడ్పడతాయని నమ్ముతున్నాను. హోటళ్ళ వాళ్ళని నమ్ముకొని అక్కడ దొరికే కూరల్లాంటివి ఇంట్లో వండించుకోవాలని ఆలోచించకండి! అమ్మమ్మల నాటి వంటకాలే మనకు మేలని ఋజువయ్యింది! ఆ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని మనం కోల్పోకూడదు.

ఇంతకీ, ఇంగ్లండ్‌లో ఇండియన్ రెస్టారెంట్లు నడిపేవారు ఇండియన్లని మీరనుకొంటున్నారా...? కాదు... కాదు... అవన్నీ బంగ్లాదేశీయుల ఆధీనంలో వున్నాయి. అదీ సంగతి!!

కూరగాయలతో వజ్రకాయాలు

కాయగూరలు, ఆకుకూరల గురించి చెప్పుకోవాల్సింది చాలా వుంది. తోటకూర పప్పు, గోంగూరపులుసు ఎలా చేసుకోవాలో చెప్పడం నా ఉద్దేశ్యం కాదు- కాయకూరల్ని

మనం సద్వినియోగ పరుచుకొనే పద్ధతిలో మన వంటకాల్ని మార్చుకొనే అంశంమీద ఒక ఆలోచనని కల్గించడం మాత్రమే నా లక్ష్యం.

మీరు గుర్తుచేసుకొంటే, ఓ పాతికేళ్ళక్రితం వరకూ మనవి ఉమ్మడి కుటుంబాలు. ముత్తాతల నుంచి మునిమనవడి దాకా ఒక ఇంట్లో పాతికముప్పయి మంది మనుషులు ఉంటూ ఉండేవాళ్ళు.

ఇప్పుడంటే భార్య, భర్త ఇద్దరుపిల్లలు- ఆ ఇద్దరు పిల్లలుకూడా అమెరికా జంప్- ఈ ఇద్దరూ భార్యా-భర్తా వృద్ధాశ్రమానికి తరలింపు- ఇలా మారిపోయింది జీవితం. కానీ, మన తండ్రుల చిన్నప్పుడు, తాత చిన్నప్పుడు పరిస్థితి ఇందుకు భిన్నంగా వుండేది.

ఒక సీజన్లో ఒక వూళ్ళో ఒక కూరగాయతోటని వేసి పండిస్తే మూడు నాలుగునెలలకు ఆ తోట కాపు అయిపోయేది. మళ్ళీ ఇంకో తోట వేసేవాళ్ళు. అది కాపుకు వచ్చే సరికి కొంత టైం పట్టేది. అందాకా ఆ ఊళ్ళో ఈ కూరగాయలు దొరికేవి కావు. ఇలా కూరగాయలు దొరకని రోజుల్లో ఉపయోగించుకోవడం కోసం మనపూర్వులు కూరగాయలు బాగా దొరికే రోజుల్లో వాటిని తెచ్చి, ముక్కలుగా తరిగి ఉప్పు పట్టించి, లోపలి నీటిని తీసివేసి ఎండబెట్టేవారు. తడి లేకుండా ఎండిన ఈ కూరగాయల ముక్కల్ని 'వరుగులు' అనేవారు.

వంకాయ వరుగులు, కాకరకాయ వరుగులు, దోసకాయ వరుగులు, దొండకాయ వరుగులు...ఇలా ఆయా కూరగాయలు బాగా దొరికే రోజుల్లో సిద్ధంగా వుంచుకునే వాళ్ళు. వాటిని వేటికవే డబ్బాల్లో పోసి మూతపెట్టి అటకమీద పెట్టేవాళ్ళు. అటక మీద ఊష్మం ఎక్కువ. అందువలన డబ్బాలో వరుగులు తడిబారి ఫంగస్ పట్టకుండా వుంటాయి.

కావాలనుకున్నప్పుడు కాసిని వరుగుల్ని తీసుకొని నీళ్ళలో నానబెడితే, కూరగాయ ముక్కల్లా మెత్తగా అవుతాయి. వాటితో కూరగాని, పచ్చడిగాని, పప్పుగానీ చేసుకొనేవాళ్ళు. మామిడికాయ వరుగులతో చేసిన పప్పు చాలా కమ్మగా వుండేది.

'ఆమ్‌చూర్' పేరుతో ఇప్పటికీ మామిడివరుగుల పొడిని మార్కెట్లో అమ్ముతుంటారు. వంటకాల్లో పులుపుకోసం చింతపండుకి బదులుగా దీన్ని వాడుకొంటూ వుంటారు.

చెప్పొచ్చేదేమంటే, ఇవ్వాళ 365 రోజులూ మార్కెట్లో అన్నిరకాల కూరగాయలూ దొరుకుతున్నాయి కదా... కాబట్టి వరుగులు చేసుకొని నిలవబెట్టుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎండుమాంసం, ఎండుచేపలు ఇలాంటివి కూడా ఈ వరుగుల పద్ధతిలో చేసేవే!

యూరోపియన్లకి చలిరోజుల్లో మాంసం దొరకడం కష్టం. అందుకని మాంసం దొరికిన రోజుల్లో సేకరించి ఎండబెట్టుకోవడం కూడా వాళ్ళకి కుదరదు. కాబట్టి, పచ్చిమాంసమే నిలవబెట్టుకోవటానికి, వెల్లుల్లి, ఇంగువ, జీలకర్ర, ధనియాలు లాంటి మషాలా ద్రవాల్ని మాంసానికి పట్టించి నిలవబెట్టేవారు. అలా వచ్చాయి మషాలాలు వంటకాల్లోకి మాంసాహారం ద్వారా!

శాకాహారులకి మషాలాద్రవ్యాలతో పనేమిటి? శాకాహారులు కూడా క్రమేణా మషాలాలకు అలవాటు పడటం మొదలపెట్టారు.

ఇక్కడ అసలు ప్రశ్న ఏమంటే-

కూరగాయలూ మాంసమూ సంవత్సరం పొడవునా దొరుకుతున్నప్పుడు ఎండబెట్టి దాచుకోవాల్సిన అవసరం లేదు కదా... మరి, మామిడికాయ కూడా ఇప్పుడు దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా దొరుకుతూనే వుంది. అలాంటప్పుడు ఆవకాయ, మాగాయ లాంటివి పెట్టి, మామిడికాయలు దొరకని రోజుల్లో వాటిని తినడానికి ఉద్దేశించడం అనవసరం కదా!!

సరే- మళ్ళీ అసలు విషయంలోకి వద్దాం.

ఉమ్మడికుటుంబం రోజుల్లో కూరగాయలు తక్కువగా దొరికేవి కాబట్టి తక్కువకూరని ఎక్కువమందికి వండిపెట్టడం కోసం ఎకానమీ వంటకాల్ని మనవాళ్ళు ఎక్కువగా ప్రోత్సహించారు.

బెత్తెడంత సొరకాయముక్కని పాతికమందికి పెట్టాలంటే ఒకేఒక్క ఉపాయం... దాన్నిండా చింతపండు రసంపోసి పులుసుకూర చేస్తే ఎంతమందికైనా పెట్టవచ్చు.

కానీ, ఇల్లు అంటే ఇద్దరు లేక ముగ్గురుకి పరిమితమైపోయిన ఈరోజుల్లో అలాంటి ఎకానమీ వంటకం అవసరం వున్నదా?

గమనించండి! సొరకాయని తరిగి ఉడకబెట్టి కూరలాగా చేసుకొంటే, అందులో చిటికెడంత ఉప్పు, ఒకటి లేదా అరమిరపకాయని ముక్కలుగా విరిచి తాలింపుపెట్టితే సరిపోతుంది. అదే, చింతపండు పులుసు పోశారనుకోండి అరమిరపకాయ పడినచోట గరిటెడు కారం పడ్తుంది. చిటికెడు ఉప్పు పడినచోట చెంచాడు ఉప్పు పడ్తుంది. ఇదంతా మనం తింటాం కదా... ఇంత ఉప్పు, ఇంత కారం మన కడుపులోకి వెళ్ళటానికి కారణం ఎవరు? చింతపండే! గమనించారా?

చింతపండు లేకపోతే పాతికమందికి సరిపెట్టే ఆ కొద్దిపాటి సొరకాయిని ముగ్గురు లేక నలుగురు తినగలుగుతారు. ఆ విధంగా ఎక్కువ కూరని తినడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

డాక్టర్లు పేషెంట్లని కూర్చోబెట్టి ఎక్కువకూర తక్కువ అన్నం తినమని చెప్తారు. ఉప్పు, కారం తగ్గించి వేసుకోమంటారు. కానీ 'చింతపండు వాడవద్దు' అని చెప్పకుండా ఇన్నిచెప్పి ఏం ప్రయోజనం వుంటుంది? 'చింతపండు వాడకాన్ని ఆపండి-' అని చెప్తేచాలు ఉప్పు, కారం, నూనె అన్నీ బందయిపోతాయి!

చింతపండునీ, అలాగే పులుపు రుచినీ తగ్గించేయగలిగితే...

- ❖ కూరగాయలు ఎక్కువ తినవచ్చు.
- ❖ ఉప్పు చాలా స్వల్పంగా వాడవచ్చు.
- ❖ కారం అమిత పరిమితంగా ఉపయోగించవచ్చు.
- ❖ వరి అన్నం తక్కువగా, కూర ఎక్కువగా తినవచ్చు.
- ❖ పేగులకు చింతపండు వలన కలిగే నష్టాన్ని ఆపవచ్చు.
- ❖ ఎక్కువకూరని తినటం వలన పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. జీర్ణశక్తి బలంగా వుంటుంది. కాలవిరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.
- ❖ శరీరంలో వాతము, వేడి అదుపులోకి వస్తాయి. అన్ని వ్యాధులూ తగ్గుముఖం పడతాయి.

ఈ ప్రయోజనాల్ని గమనించాక చింతపండు వాడకం వలన మనం ఎంత నష్టాన్ని పొందుతున్నామో అర్థం అయినట్టేకదా!

ఇప్పుడు నాదో ప్రశ్న-

నలుగురు సభ్యులున్న ఒక కుటుంబానికి ఒకరోజు తోటకూర పప్పు వండుకోవటానికి ఎంత తోటకూర కావాలి?

మీరు ఠక్కున 4 కట్టలు చాలని చెప్పగలరు.

ఆ యింట్లో వున్న నలుగురు + ఆ యింటికి అకస్మాత్తుగా ఊడిపడినట్టు వచ్చిన అతిథి + పని అమ్మాయి + బెగ్గర్ ఆంటీ... ఇంతమందికి ఈ నాలుగు కట్టల ఆకుకూర పప్పునీ పంచిపెడితే, అందులో ఒక్కొక్కరి వాటా క్రింద ఎంత ఆకు వచ్చినట్టు? రెండాకులు

లేదా మూడాకులు వస్తాయి. రోజూ ఇదే పరిస్థితి వుంటుంది కదా... రోజుకి మూడు ఆకులు ఆకుకూర తిని, "రోజూ మేం ఆకుకూరే తింటామండీ... మాకు పెద్దగా బలం వస్తున్నట్టు లేదు..." అని బాధపడ్తుంటారు చాలామంది.

అదే, ఒక్కోమనిషి నాలుగు కట్టలు చొప్పున రోజూ ఆకుకూర తింటే, ఆకుకూర తిన్నందు వలన కలిగే ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.

మనిషికి నాలుగు కట్టలు చొప్పున ఆకుని వండి పెట్టడానికి ఎలాంటి వంటకం కావాలి? దాని పేరేమిటి? ఇన్నాళ్ళూ మనం ఎకానమీ వంటకాలకు అలవాటు పడి, తక్కువ కూరని ఎక్కువ మందికి వండిపెట్టడం ఎలా- అనే విషయాన్ని మాత్రమే ఆలోచించి, అందుకు తగిన వంటకాలనే రూపొందించు కొన్నాం.

ఇప్పుడు పరిమిత- అత్యంత పరిమిత కుటుంబాలే అయినప్పుడు ఇంకా ఆనాటి ఎకానమీ వంటకాలనీ, ఆ చింతపండు పులుసుకూరల్నీ, ఆ శనగపిండి వేపుడుకూరల్ని నమ్ముకొని ఎందుకుండాలి?

మన అవసరాలకు తగ్గట్టు ఎక్కువకూరని తక్కువమందికి వండిపెట్టే ఉపాయాలను ఇప్పుడు ఆలోచించటం అవసరం.

"పాలక్" లాంటి 'కర్రీ'లు కొంతమేర ఆ అవసరాన్ని తీరుస్తున్నాయి. కానీ, రోజువారీగా శరీరానికి సరిపడిన కాయగూరలు లేదా ఆకుకూరలు అందించాలంటే ఆ ఒక్క వంటకమూ సరిపోదు. మీ మేథాశక్తిని ఇందుకు జోడించాలి. మీరంతా ఈ దృష్టికోణంలోంచి ఆలోచిస్తే ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా అవుతుంది.

పోర్చుగీసువాళ్ళు మిరపకాయలు తెచ్చాక, చవకగా కారం దొరకడం చేత ధైర్యం చేసి చింతపండు వాడకాన్ని పెంచటానికి తెలుగువాళ్ళు కృషిచేశారు. లేకపోతే, ఆ రోజుల్లో ఇంత పులుపుకి తగ్గట్టు ఖరీదైన మిరియాల పొడి వేసి వంటచెయ్యాలంటే తెలుగు భోజనం చాలా ఖరీదైనది అయ్యేది!

సొరకాయ, బీరకాయ. నేతి బీరకాయ, పొట్లకాయ, దొండకాయ, దోసకాయ, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవరు, బూడిదగుమ్మడి కాయ- ఇలాంటి కాయగూరల్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవటానికి మనం కొన్ని ఉపాయాల్ని పాటించవచ్చు. వీటిని పరిశీలించండి.

1. బూడిదగుమ్మడికాయ, సొరకాయ. గుమ్మడికాయ ఇలాంటి వాటిని పైచెక్కు తీసి, సన్నగా కొబ్బరికోరులాగా తురిమి, కావాలనుకొంటే కొద్దిగా లేత

కొబ్బరితురుము కూడా కలిపి, చిటికెడంత ఉప్పువేసి, తగినంత పెరుగుకలిపి తాలింపు పెట్టారనుకోండి- చక్కని పెరుగుపచ్చడి తయారవుతుంది.

దీన్ని పెద్ద కప్పులోనో, బవుల్లోనో పెట్టుకొని నేరుగా తినవచ్చు. కొద్దిగా మరమరాలుగాని, జొన్నపేలాలు గానీ కలుపుకొని తినండి. ఉదయంపూట బ్రేక్‌ఫాస్ట్ కోసం ఇంతకన్న ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారపదార్థం ఇంకొకటి దొరకదు.

- ❖ పచ్చిగానే వాడుకొంటున్నాం.
- ❖ ఉడక పెట్టడం లేదు.
- ❖ వండి వార్చడంలేదు.
- ❖ చింతపండు, కారంలాంటి హానికర పదార్థాలు కలపటంలేదు.
- ❖ షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, స్థూలకాయం, కీళ్ళనొప్పులు, ఉబ్బసం, ఎలర్జీ వ్యాధులు, పేగుపూత, ఇతర పేగువ్యాధుల్లో ఇది మేలు చేస్తుంది.
- ❖ తిన్న తరువాత పొట్ట బరువుగా వుండటం, మత్తుగా వుండటమూ ఉండదు.
- ❖ ఎక్కువ కూరగాయల్ని తీసుకోవటానికి ఇది మంచి ఉపాయం.

2. మీకిష్టమైన ఆకుకూరనిగాని, కూరగాయనిగానీ తీసుకోండి. మిక్సీలో వేసి కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి బాగా తిప్పండి. లేదా రోటిలోవేసి దంచండి. చిక్కటి రసం వస్తుంది. దాన్ని అలా వుంచండి.

చారు (లేదా) రసం కాచుకోవాలంటే చారుపొడిని నీళ్ళలో వేసి కాస్తారు కదా... అలా మామూలు నీళ్ళలోవేసి చారుకాచే బదులు. ఆ చారుపొడిని, పైన చెప్పిన ఆకుకూర రసం లేదా కాయగూర రసంలో వేసి చారుకాచుకోండి. ఒక గ్లాసుచారులో ఎంత ఆకు(లేదా) ఎంత కాయగూర మీ శరీరానికి అందుతుందో లెక్కగట్టండి.

ఒక ఉపాయాన్ని రుచికరమైన వంటకంగా మార్చుకోవటం ఎలా అనేది మీ యుక్తిమీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఎంతకాలం మనం చింతపండు, శనగపిండి ... వీటికి బానిసలుగా జీవిస్తాము?

మనదైన రీతిలో, మనవైన వంటకాలతో రాజాలా వుండాలంటే ఇలాంటి వంటకాలను కొత్తగా సృష్టించుకోవటం అవసరం.

సొర, బీర, పొట్ల, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్... అన్నింటితోనూ మనం రసంతీసి చారు కాచుకోవచ్చు. ఇవన్నీ మేలుకల్గించేవి. శరీరంలో విషలక్షణాలు పెరగకుండా కాపాడతాయి. పేగులకు బలాన్నిస్తాయి. జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తాయి. రుచికరంగా వుంటాయి.

'చారు' అనేమాట 'సారం' అనే సంస్కృతపదంలోంచి వచ్చింది. దేని సారాన్ని మనం వాడుకోవాలి? చారుపొడి పేరుతో తయారుచేసుకునే ధనియాలు జీలకర్ర మిరియాలు ఇలాంటి సుగంధద్రవ్యాల సారాన్ని చారురూపంలో తీసుకొంటే ఆహారం తేలికగా అరుగుతుందని ఈ వంటకాన్ని మనపూర్వులు ప్రవేశపెట్టారు. కానీ, మనం సుగంధద్రవ్యాల సారాన్ని కాకుండా, చింతపండు సారాన్ని చారు పేరుతో తాగుతున్నాం. అదే 'అన్యాయం' అనేది!

ఇప్పుడు నేను సూచించే మార్గం ఏమంటే, కాయగూరలు, ఆకుకూరల సారంలో చారుపొడి కలిపి చారు కాచుకొంటే, మరింత ప్రయోజనకరంగా వుంటుందని!

కందికట్టు, పెసరకట్టు అని చేస్తుంటారు. అంటే, చింతపండు లేని "పప్పుచారు" అది! ఈ "కట్టు"ని కాయగూరల రసంతో తయారుచేస్తే మరింత శక్తిమంతంగా వుంటుందని మనవి.

వేపుడు కూరలు విషపు కోరలే!!

అన్నమాచార్యులు ఒక పదకవితలో "మంగలాన జాజులు వేసే మనుషుల గురించి ఈసడించాడు. లలితకోమలమైన సన్నజాజుల్ని 'మంగలం'లో వేసి వేయించవద్దంటాడు. కూరల విషయంలో ఇప్పుడు మనం చేస్తున్నదీ ఇదే!

"కూరగాయాలు" చెయ్యకండి! అంటే, కూరలకు గాయాలు చేయకండి. వాటిది సున్నితమైన హృదయం. మరీ అంతలా వేపుకు తినకండి. మషాలాలతో వేధించుకు తినకండి. నూనెలు వేయించిన కూరలబొగ్గులు కేన్సర్‌కు కారణం అవుతున్నాయి.

ముఖ్యంగా చదువుకొనే పిల్లలకు తల్లులు ఎక్కువమంది బంగళాదుంపల వేపుడు చకచకా చేసేసి పెట్టి పంపించేస్తున్నారు.

ఒక కాన్వెంట్ స్కూల్లో పిల్లల క్యారేజీలు తెరిచిచూడండి - మూడువంతుల క్యారేజీలలో బంగాళ దుంపల వేపుడే ఉంటుంది!

"డౌన్ టు ఎర్త్" అనే పత్రిక వేపుడుకూరల వినియోగం గురించి రాస్తూ, "మనం సరదాగా సినిమాకి వెళ్ళినప్పుడు కొనుక్కుతినే వందగ్రాముల బంగాళా దుంపల చిప్స్ చాలు ఒకవ్యక్తికి క్యాన్సర్ రావటానికి–" అని పేర్కొంది. సలసలాకాగే నూనెలో, యమలోకంలో పాపుల్ని వేయించినట్లు బంగాళాదుంపల చిప్స్‌ని వేయించడం వలన, అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర అవి వేగుతాయి. అందువలన వాటిలో ఎక్రిలమైడ్ విషరసాయనం ఏర్పడుతుంది. అది చాలు– కేన్సర్ రావటానికి! అని ప్రకటించింది ఈ పత్రిక!

ఒక డాక్టర్‌గారి కుటుంబంలో దాదాపు అందరూ డాక్టర్లే వున్నారు. కానీ, వాళ్ళలో ఎనిమిది మందికి కేన్సర్ వ్యాధి సోకిందట. ఈ డాక్టర్‌గారు నాకు ఫోన్‌చేసి, ఇలా జరగటానికి కారణం ఏమిటో మీ ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోంచి చెప్పగలరా? అనడిగారు.

అప్పుడు నేనన్నాను! "అయ్యా మీ శాస్త్రంలోనే ఎక్రిలమైడ్ గురించి వుంది. మీవాళ్ళంతా డాక్టర్లు. బిజీ ప్రొఫెషనల్స్ కావడంతో హడావిడిగా వంటలు చేసుకొని హడావిడిగా తిని డ్యూటీలకు వెళ్ళే పరిస్థితి ఉండటాన మీఆహార పదార్థాల్లో నిస్సందేహంగా వేపుడుకూరలే ఉండివుంటాయి. అవునా..." అనడిగాను. ఆయన అవునన్నారు. ఆ విధమైన ఆహారపు అలవాటు ఆ వైద్యుల కుటంబంలో అప్పటికే 8మందిని కేన్సర్ ద్వారా బలి తీసుకొంది!

మిత్రులారా! వేపుడు కూరలు ఎప్పుడో సరదాగా ఏటికో– కోటికో ఒకసారి తినవలిసినవి. ప్రతిరోజూ తినితీరవలసినవి కాదు–

చేజేతులా కేన్సరును ఆహ్వానించవద్దు.

మన ఆహారంలో వేపుడుకూరలు లేకపోయినా నూనెలో వేయించే అప్పడాల్ని మనం ముప్పొద్దులా బాగానే తింటున్నాం– అవి కూడా కేన్సర్‌కు కారణమయ్యేవే!

ఏ వస్తువునైనా నూనెలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయిస్తే, అలా వేయించిన కారణంగా అవి విషతుల్యమవుతాయనీ, వాటికున్న సుగుణాలన్ని తగ్గిపోయి ఆ పదార్థాలు శక్తిహీనంగా మారతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం స్పష్టంగా చెప్తుంది.

నూనెలో వేయించుకునే వస్తువులు తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేగేవిగా ఉండాలి. లేకపోతే వాటి జోలికి పోకండి.

పదిపదిహేనేళ్ళ క్రితం వరకూ నిప్పులమీద కాల్చుకునే మినప అప్పడాలు, పెసర అప్పడాలు, కంది అప్పడాలు, ఇలాంటివి బజార్లో దొరికేవి. ఇప్పుడు దొరకటం లేదు.

వాటిని ఇళ్ళలో తయారుచేసుకోవడం మానేసి మనం చాలా రోజులయ్యింది. వత్తే ఓపిక ఎవరికీ లేదు కాబట్టి.

రానురానూ మద్రాసు అప్పడాలు వ్యాప్తిలోకి వచ్చాయి. తెలుగువాళ్ళు నిప్పుల మీద కాల్చే అప్పడాల్ని మరిచిపోయారు.

నిప్పులు ఇప్పుడెక్కడ దొరుకుతాయీ అని దీర్ఘంతీస్తారు. చిన్నకాయితాన్ని వెలిగించినా దానిమీద అప్పడం కాల్చుకోవచ్చు. ఆ మాత్రం వేడి సరిపోతుంది. లేదా పెనంమీద రోటీని కాల్చినట్టు కాల్చుకోవచ్చు కూడా.

మన తెలుగు అప్పడాలలో ఇంగువ, అల్లం లాంటివి కలుస్తాయి. వాటిని అన్నంలో నంజుకుతింటే, ఆహారం తేలికగా అరుగుతుంది.

నూనెలో వేయించిన అప్పడాలు నిరర్థకమైనవి. వాటిని ఎంత వదుల్చుకుంటే అంత మంచిది! అవే కేన్సర్‌కు దారి తీస్తాయి తప్పకుండా!!

కూరల్లో ఉపయోగకర అంశాలు

'కూర'కు కొన్ని ముఖ్యలక్షణాలుండాలి.

1. రుచికరంగా వుండాలి. నోటికీ, కంటికికూడా ఇంపుగా వుండాలి.
2. వండిన తర్వాత అందులో కూరగాయల శాతం ఎక్కువగా వుండాలి. మిగిలిన మషాలాలు వగైరా అప్రధానం. అవి అదనపు రుచికోసమే! అవి ప్రధానంగా వుండ కూడదు.
3. తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండినదై వుండాలి. ఒకవేళ ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర మాడితే, ఆ పూటకి ఆ కూరని వదిలేయండి. ఎలాగోలా తినాలని చూడకండి.
4. జీర్ణశక్తిని పెంపొందించి, శరీరానికి బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చేది కూర. ఆ రెండింటినీ చెడగొట్టేది "కూర" కాదు 'పాముకోర". ఎప్పుడు కాటేస్తుందో తెలియదు. వేపుడు కూర విషపుకోరే. గుర్తించండి.
5. మషాలాద్రవ్యాలు మూడు నాల్గింటికన్న ఎక్కువ వెయ్యకుండా వుంటేనే కూర రుచిగా వుంటుంది. మేలు చేస్తుంది.
6. ధనియాలు, జీలకర్ర, దాల్చినచెక్క, ఏలకులు, గసగసాలు, ఆవాలు, మెంతులు ఇలాంటివి జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. పేగులకు బలాన్నిస్తాయి. తక్కువ వేస్తేనే

సరిపోతాయి. అల్లం, వెల్లుల్లి, లవంగాలు, మూడూ ఘాటుదనాన్నిస్తాయి. ఇవి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు కడుపులో ఎసిడిటీనీ పెంచుతాయి. అల్సర్లకు కారణం అవుతాయి. కాబట్టి మషాలలో ఈ మూడూ - అల్లం, వెల్లుల్లి, లవంగాలు, - వీటిని సాధ్యమై నంత తక్కువగా కూరలో వెయ్యాలి. కానీ, మనం వండుతున్న విధానంలో ఇవే ఎక్కువగా వుండి, కూరగాయలు తక్కువగా వుంటున్నాయి. ఇది దురదృష్టకరం.

7. మషాలా ద్రవ్యాలలో విడివిడిగా చూసినప్పుడు ఏదీ వైద్య లక్షణాలు లేనిదీ, పనికిరానిదీ కాదు. అన్నీ గొప్ప ఔషధ ప్రయోజనాలు కలిగినవే! కానీ, మనం ఔషధాన్ని ఔషధంగా తీసుకోవాలేగాని, అతిగా తినకూడదు. 'అతి' వలన ఓవర్‌డోస్ అవుతోంది. మషాలాలను మితిమీరి తినడం వలన అవి మేలు చెయ్యకపోగా, ఓవర్‌డోస్ అయినప్పుడు కలిగే లక్షణాలను తెచ్చిపెడ్తున్నాయి.

పరిమితంగా 3 లేక నాలుగు మషాలా ద్రవ్యాల్ని మాత్రమే వేసిన 'కూర' అందించే సుగుణాలు ఎక్కువగా వుంటాయని మనవి.

8. తాలింపులో వేసే చిటికెడన్ని ఆవాలు, చిటికెడంత జీలకర్ర వగైరాలను చూపించి ఆవాల వలన ఈ మేలు కలుగుతుంది. జీలకర్ర వలన ఈ మేలు కలుగుతుంది అంటూ కొంతమంది వైద్యవిశ్లేషణలు చేస్తుంటారు. తాలింపు పెట్టడం అనేది కేవలం కూరకి సుగంధాన్ని ఆపాదించటానికే గానీ, వాటి వైద్య ప్రయోజనాల్ని పొందటానికి కాదు. సుగంధ ద్రవ్యాల్ని అంతవరకే పరిమితం చేసి వాడుకోవాలి. వాటి వైద్య ప్రయోజనాల్నికూడ పొందదలిచినప్పుడు వాటి గురించి విడిగా ఆలోచిద్దాం. ప్రస్తుతం కూరని కమ్మగానూ, ఆరోగ్యవంతంగానూ వండుకోవటానికే ఈ చర్చ పరిమితం!

9. అల్లం, వెల్లుల్లి గొప్ప వైద్య ప్రయోజనాలు కలిగినవి. కానీ, అవి కూరని అధిగమించే స్థాయిలో వుండకూడదు. వుంటే ఎక్కువ మోతాదువలన కలిగే కీడు జరుగుతుంది.

10. వెల్లుల్లిని ఎక్కువగా తిన్న తర్వాత ఆ మనిషి శరీరంనుంచి ఒక విధమైన "గవులు కంపు" వెలువడ్తుంది. ఆ సంగతి అది తిన్నవాళ్ళకి తెలియకపోవచ్చు గాని, పక్కనున్న వాళ్ళకి చాలా ఇబ్బందిగా వుంటుంది. రైళ్ళలో, బస్సుల్లో ప్రయాణించేప్పుడు సినిమాహాళ్ళలాంటి వత్తిడి ఎక్కువగా వున్నచోట, ఇలాంటి

గవులుకంపు కొట్టే మనుషులు ఇబ్బంది పెడ్తుంటారు. మీరు అలా ఇతరుల్ని ఇబ్బంది పెట్టకూడదనుకొంటే, మీ ఆహారంలో అల్లం వెల్లుల్లి మిశ్రమాన్ని పదోవంతుకి తగ్గించేయండి. వేశానన్న పేరుకి వేస్తేనే మంచిది. అప్పటికే అది ఎక్కువనిపిస్తుంది. వైద్యానికి మంచిదికదా... అనుకొంటే, దాన్ని వైద్యంకోసమే వైద్య గ్రంథాల్లో చెప్పినట్లు వాడుకొందురుగాని- అన్నంలోనూ, కూరల్లోనూ అతిగా వేసి అపకారం తెచ్చుకోవద్దు.

11. మషాలాలు తక్కువగా వేసి, పులుపు ఇంకా తక్కువగావేసి, నూనెలో వేయించకుండా, సన్నసెగన ఉమ్మగిలిన కూర ఆరోగ్యదాయకం. ఆయుర్వేదంలో "శాకాసారం" అని పేరుపెట్టి కూరని తయారుచేసుకో వాల్సిన విధానాన్ని ఇలానే చెప్పారు. వాత వ్యాధులున్నవారికి, బీపీ, షుగర్ వ్యాధులున్న వారికి, పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధున్నవారికి ఇలాంటి కూరలే అవసరం. ఆరోగ్యవంతులుకూడా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ఇలాంటి కూరలే తినాలి. పర్వతాలు ఫలహారం చెయ్యగలంత జఠరాగ్ని బలం వున్నవారు తప్ప మిగిలినవారు ఇలాంటి కూరలే తినాలి.

12. వాత వ్యాధులున్నవారికి ఆవాలు, మిరియాలు, వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారికి ధనియాలు, జీలకర్ర, కఫవ్యాధులున్నా వారికి వాము, శొంఠి మేలుచేస్తాయి. వంట చేసుకొనేప్పుడు ఇలాంటి విషయాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

13. మెంతులు అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మేలు చేస్తాయి. మెంతికూర గొప్ప ఔషధ ప్రయోజనాలు కల్గింది. మెంతికూర ప్రధాన ఆహారద్రవ్యంగా మనం వాడుకోగలగాలి.

14. కూరల్లో పసుపు వాడకం గురించి ముందే చెప్పుకున్నాం. అది పేగులలో కేన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుందని. మనము పసుపును వేస్తున్నాం. కానీ, నూనెలో వేసి వేయిస్తున్నాం. మషాలాలతో బాధిస్తున్నాం. అందువలన పసుపుతో మనకి రావలసిన సుగుణాలు రాకుండా పోతాయని గమనించండి. పసుపును వాడకూడని వ్యాధిలేదు. అది పనిచెయ్యని వ్యాధి కూడాలేదు. పరిమితంగా వాడాలి. మంచిది కదా... అని గుప్పెళ్ళతో పొయ్యలేం కదా...! కానీ, మషాలాల్ని మాత్రం అలానే పోస్తున్నాం. అదే పెద్ద ప్రమాదం తెచ్చిపెడ్తోంది.

15. కొత్తిమీర, కరివేపాకు తగుపాళ్ళలో వేస్తూ వుంటే అదనపు రుచిని, సుగంధాన్ని, సుగుణాల్ని కూడా అందిస్తాయి.

16. అల్లంను ముక్కలుగా తరిగి కూరలో వేస్తేనే మంచిది. దంచిన లేదా మిక్సీపట్టిన గుజ్జుని వాడడం వలన ఘాటు, రుచి వాసనలు ఎక్కువవుతాయి. అతిగా అల్లం తింటే, గ్యాస్‌ట్రబుల్ పెరుగుతుంది. కడుపులో యాసిడ్ పెరిగి జీర్ణశక్తి చచ్చిపోతుంది. తేలికగా తినవలసిన పదార్థం ఇది. గుండెజబ్బు లున్నవారిని హడావుడి పెడ్తుంది. కీళ్ళనొప్పులు పెరుగుతాయి. బీపీ పెరుగుతుంది. పేగులో అల్సర్లు పెరుగుతాయి. తేలికగా తీసుకొంటే ఇవన్నీ అదుపులో వుంటాయి. అతిగా తింటే అపకారమే చేస్తాయి.

అల్లం కన్నా, అల్లాన్ని ఎండించిన శొంఠి ఎక్కువ ఉపయోగకరం.

17. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడిని తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. రోజూ ఉదయంపూట ఒక వెల్లుల్లి "రెబ్బ" ని మింగేసి, గ్లాసు మజ్జిగలో ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి పొడిని ఒక చెంచామోతాదులో కలిపి తాగండి. 'వెల్లుల్లి' శొంఠి వీటి వైద్య ప్రయోజనాల్ని పొందాలనుకునే వారికి కూరల్లో మషాలాలు తినని వారికీ ఇది మంచి ఉపాయం. అంతేగాని, అల్లం వెల్లుల్లిని గరిటలకొద్దీ కూరలో కలిపి అది ఆరోగ్యం కోసం అనకండి-

18. నిజంగా మిరియాలు అల్లం ఇలాంటివి తగుపాళ్ళలో కలిసిన తర్వాత ఇంక మిరపకాయల అవసరం ఏముంటుంది? కూరల్లో మిరపకాయలు, మిరపకారాలను సాధ్యమైనంత వరకూ తగ్గించుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

19. సుగంధద్రవ్యాలలో వెల్లుల్లి కన్నా ఇంగువ ఎక్కువ సుగంధదాయకంగా వుంటుంది. చాలా స్వల్ప మోతాదులోనే దీన్ని వాడుకోవచ్చు. రుచిగా వుంటుంది. తేలికగా అరిగేందుకు తోడ్పడుతుంది. తిన్న తర్వాత శరీరంలోంచి గవులు కంపు రాదు.

కూరల విషయంలో మన ఆలోచనా ధోరణిలో మార్పు రావాలనే ఈ విషయాలు గట్టిగా హెచ్చరిస్తున్నాను. ఇలా చెప్తుండగానే చాలామందికి "ఇలా వండితే ఇంట్లో పిల్లలు ఒకళ్ళుకూడా మెతుకు ముట్టరు-" అనెయ్యాలనిపిస్తుంది. నాకు తెలుసు. కానీ, అతిగా

మషాలాల్ని, పులుసుల్ని, వేపుడు కూరల్ని అలవాటుచేసి, అన్నం అంటే ఇదేననే అభిప్రాయం మనం కలిగించటం వలన ఇలా జరుగుతోంది.

అంతకన్నా అర్థవంతమైన, రుచికరమైన మరో ప్రపంచం ఇంకొకటుంది. అక్కడ అతి కమ్మని రుచులు దొరుకుతాయనే నిజాన్ని మీ పిల్లలకు మీరు తెలియ జేయండి! ఇప్పుడు తింటున్న విధానం తప్పులతడక అనీ, ఇది మన అసలు విధానం కాదనీ నిజమైన తెలుగింటి రుచుల్ని మనం ఆస్వాదిద్దాం అనీ మీ పిల్లలకు నమ్మకంగా చెప్పండి!

మంచి ఏదో వాళ్ళకు తెలిసినప్పుడు కదా... చెడుని వదిలేయాలనే నిర్ణయం తీసుకోగలిగేది!



3113

కూర"గాయాలు" - కూర "గేయాలు"

మనిషి మౌలికంగా మాంసాహారి. ప్రయత్నం మీద శాకాహారిగా మారాడు. మాంసాహారిగా ఉన్నకాలంలోనే వరి, గోధుమ, జొన్నల్లాంటి ధాన్యాలను మచ్చిక చేసుకొని (DOMESTICATION) ఆహారయోగ్య ధాన్యాలుగా మార్చుకున్నాడు. క్రమేణా అనేక మొక్కల ఆకులు, దుంపలు, పూలు, కాయలు, పళ్ళను ఆహారపదార్థాలుగా మార్చుకొనే అలవాటు చేసుకొన్నాడు. మనిషిలో వస్తున్న ఈ మార్పుకు అనుగుణంగానే అడవి వంకాయలు తోటవంకాయలుగా మార్పు పొందసాగాయి. మానవుడి ఆకలి తీర్చడానికి ఉపయోగపడసాగాయి.

అయినా, మాంసాహారంమీద వ్యామోహం తీరలేదు. దొరకని రోజున తినటం కోసం మాంసాన్ని నిలవబెట్టుకోవాల్సిన పరిస్థితి. ఇప్పటిలాగా రిఫ్రిజిరేటర్లు, ప్రిజర్వేటివ్‌లూ లేని ఆ రోజుల్లో మాంసాన్ని నిలవబెట్టి, దుర్వాసనని రూపు మాపేందుకు సుగంధద్రవ్యాల సహాయం అవసరం అయ్యింది. మంచుకొండలున్న దేశాల వారికి ఈ అవసరం మరీ ఎక్కువయ్యింది. మంచు ఎక్కువగా కురిసే రోజుల్లో మాంసం దొరికేదికాదు. అందుకని ఎంత ఖరీదయినా సరే వెచ్చించి అల్లం, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, ధనియాలు, మిరియాలు లాంటి సుగంధద్రవ్యాలకోసం వాళ్ళు వెంపర్లాడారు. క్రమేణా ఆ మంచుకొండల దేశాల వ్యాపారులు, ఇతరులు భారత ఉపఖండంలోకి రావడం మొదలుపెట్టారు.

సుగంధద్రవ్యాలు మనవే అయినా, వెర్రిగా వాటిని కలిపి వంటకాలు చేయటం మనకు తెలియదు. 16-17 శతాబ్దిలో పాశ్చాత్యులతో మనకు సంపర్కాలు పెరిగాక. శాకాహార వంటకాలలో కూడా విపరీతంగా మషాలాలను చేర్చడం మనకు అలవాటయ్యింది. మాంసాహారాన్ని మరిపించే విధంగా కూరగాయల్లో మషాలాలు వేయాల్సిన అవసరం ఏముంది? చివరకి మషాలా వాసన పెరిగిపోయి, కూరకుండే సహజమైన రుచి అణిగిపోయి, ఏ కూరని తిన్నా ఒకే రుచిగా వుండటం మొదలయ్యింది. నిజంగా కూరలోని రుచిని ఆస్వాదించదలిచిన వారు ఆ రుచిని మషాలాలతో ధ్వంసం చెయ్యరు. మషాలాలను చాల స్వల్పంగా వాడితే, ఆ కూర కల్గించే ఆరోగ్య ప్రభావం ఏమిటో కూడా తెలుస్తుంది. లేకపోతే, మషాలాల కారణంగా "కూర" అంటేనే అనారోగ్యం అనే పరిస్థితి ఏర్పడింది. కూరగాయాలు, కూరగేయాలు- రెండింటినీ మనం అర్థం చేసుకోవాలి. రండి... పరిశీలిద్దాం...

బెండకాయల కూర

సంస్కృతంలో 'భేండీ' అంటారు వీటిని. జిగటగా వుంటాయి. రుచికరం. బాగా చలవచేస్తాయి.

బెండకాయల్ని లేతగా వున్నప్పుడే వండుకొని తినాలి. ముదిరిన కాయలు సమస్త అనారోగ్యాలకూ కారణం అవుతాయి. కాయని తరుగుతున్నప్పుడే అది కసకసామని తెగుతూ కాయ ముదిరిందని అర్థమైపోతుంది.

బెండకాయలు వాతం చేస్తాయని కొంతమంది తినటానికి భయపడతారు. వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారికి మేలు చేస్తాయి. వాత శరీరతత్త్వం వున్నవారికి ముదురుకాయలు ఎక్కువ ఇబ్బందిని కల్గిస్తాయి. ఇలాంటి వాళ్ళకి మజ్జిగ పోసి బెండకాల్ని వండుకుంటే- అంటే, బెండకాయల మజ్జిగపులుసు- వాతాన్ని పెంచకుండా వుంటుంది.

బెండకాయల ముక్కలు తరిగి అవి మునిగే వరకూ పాలు పోసి మజ్జిగచుక్కలు వేస్తే, ఈ బెండకాయలతో సహా తోడుకొంటాయి. అలా తోడుకున్న బెండపెరుగుకు తాలింపు పెట్టుకొని, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, ఇంగువలాంటి సంబారాలు చేర్చుకొని తయారుచేసుకున్న వంటకం వాతవ్యాధుల్లోనూ, పైత్యవ్యాధుల్లోనూ ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.

వీర్యకణాలు తక్కువగా వుండి సంతానం కనలేని పురుషులకు దీన్ని రోజూ పెడితే వీర్యకణాలు పెరిగేందుకు సహకరిస్తుందని అనుభవజ్ఞులు చెప్తారు.

దొండకాయల కూర

'బింబీ బుద్ధి నాశిని' అని ఆయుర్వేద సూత్రం చెప్తోంది. అంటే, దొండకాయ బుద్ధిమాంద్యాన్ని కల్గిస్తుందని అర్థం. అందుకని, చదువుకునే పిల్లలు ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు పరీక్షల సమయంలో సాధ్యమైనంత వరకూ దొండకాయ జోలికి వెళ్ళకుండా వుంటే మంచిది.

- దొండకాయ రుచికరమైనదే.
- మంచి చలవనిస్తాయి.

❖ కానీ, కష్టంగా అరుగుతాయి. అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. అసలే అజీర్తిని కల్గించే స్వభావం వున్న దొండకాయల్ని నూనెలో వేసి వేధించి, నల్లగా బొగ్గులా వేయించి ఉప్పుకారం చల్లి మనం ఇష్టంగా తినే దొండకాయలవేపుడు జీర్ణశక్తిని ఇంకాఎంత దెబ్బతీస్తుందో వేరే చెప్పనవసంర లేదు కదా...!

❖ లేత దొండకాయలు కొంతవరకూ మంచివి. కాయ బాగా కండపట్టి ముదిరినప్పుడు దాన్ని తరుగుతుంటేనే తెలిసిపోతుంది. అలా ముదిరి పండుగా మార్తున్న దొండకాయల్ని కూరగా వండుకుంటే పైత్యం చేస్తాయి. పులుపు రుచి వస్తోందంటే దొండ హానికరం అవుతుందని అర్థం.

❖ లేత దొండకాయలు రక్తస్రావ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి. వాపులు తగ్గిస్తాయి. నీరుపట్టిన వారికి మేలు చేస్తాయి. వాత వ్యాధుల్లో మంచివి. కీళ్ళనొప్పులున్న వారికి మంచివే!

దొండకాయల్లో తియ్యదొండ, ఆదొండ, నేతిదొండ చిఱుదొండ... ఇలా అనేక రకాలున్నాయి. మనకు కూరగాయల మార్కెట్లో దొరికేది రైతులు తోటలో వేసి పెంచే కూరదొండకాయలు. మిగిలిన దొండరకాలు కూడా ఇంచుమించు ఇవే లక్షణాలు కలిగివుంటాయి. కూరదొండే వీటిలో శ్రేష్ఠమైనది. మిగిలినవి కొన్ని ఔషధ ప్రయోజనాలు కలిగినవే! వేటి ప్రయోజనాలు వాటికున్నాయి.

"ఆదొండకాయలు" అప్పుడప్పుడూ మార్కెట్‌కొస్తుంటాయి. ఇవి దొండకాయలకన్నా ఎక్కువ కఠినంగా అరుగుతాయి. బాగా పైత్యం చేస్తాయి. ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. జీర్ణశక్తిని మందగింప చేస్తాయి. మలబద్ధతని కల్గిస్తాయి.

అయితే, వాతవ్యాధులు వున్నవారికి ఇవి మంచివి. వాతాన్ని ఉపశమింప చేస్తాయి. కంటివ్యాధులలో ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.

ఏమైనా దొండని ఒకకంట కనిపెట్టి జాగ్రత్తగా, పరమ లేతకాయల్ని మాత్రమే వాడుకోవాలి. చదువుకునే పిల్లలకు పరిమితంగా పెట్టాలి!

నేతిబీర కూర

నేతిబీరతో కూర, పప్పు, పచ్చడి చేస్తుంటారు.

ఇది బాగా చలవనిచ్చే కూర. ఎక్కిళ్ళను తగ్గిస్తుంది. మలేరియాలాంటి విషజ్వరాలు వచ్చినప్పుడు నేతిబీరతో ఏదైనా వంటకం చేసిపెట్టండి. ఉపశమనం ఇస్తుంది.

కడుపులో పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. కడుపులో మంటని తగ్గిస్తుంది. శరీరంమీద వచ్చే మంటల్నికూడా తగ్గిస్తుంది.

శరీర ఉష్ణోగ్రతని సమస్థితికి తెస్తుంది. శరీరంలోని దోషాలను కూడా సమస్థితికి తెస్తుంది. వాతవ్యాధుల్లో ఇది ఉపశమనాన్నిస్తుంది. కొద్దిగా కఫాన్ని పెంచుతుందని అంటారు.

వేడిచేసే శరీర తత్వం వున్నవారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

బీరకాయల కూర

బీరకాయలతో కూర, పప్పు, పచ్చడి చేసుకొంటారు. చలవచేసే కూరల్లో ఇది ముఖ్యమైనది. షుగర్వ్యాధి, కీళ్ళవాతవ్యాధి, మూత్రపిండాలవ్యాధుల్లో ఇది ఔషధగుణాలతో సహకరిస్తుంది. అన్నహితవును కల్గిస్తుంది. ఆకలిని పుట్టిస్తుంది.

బీర, పొట్ల, సొర ఇంచుమించు సమానగుణాలు కలిగివుంటాయి. వీటిని వండేటప్పుడు చక్కగా ఉడికించి కూరగా తాలింపుపెట్టుకొని తినడమే మంచిది. మషాలాలు, చింతపండు, శనగపిండి లాంటివి కలిపి ఈ కూరలకున్న సుగుణాలను పాడు చేసుకోకూడదు.

అయితే, చింతపండు పులుసులో కూడా సొరకాయముక్కలు వేసినందు వలన చింతపండు చేసే అపకారం కొంతమేర తగ్గుతుంది. సొరకాయకూరలో చింతపండురసం కలిపినందువలన సొరకాయ కల్గించే ఉపకారం బాగా తగ్గిపోతుంది! ఉపకారాన్ని పెంచుకోవాలి. అపకారాన్ని తగ్గించుకోవాలి. అందుకని, పులుసులో సొరకాయ, బీరకాయ, పొట్లకాయలాంటివి కలపండి. చింతపండు చేసే చెడు తగ్గుతుంది. బీర, పొట్ల, సొరకాయల వైద్యగుణాలు పొందదలిచిన వారు మాత్రం ఈ కూరల్లో చింతపండు, మషాలాలు వగైరా హానికరమైనవి కలపకండి!!

పొట్లకాయల కూర

పొట్లకాయని చాలామంది ఇష్టపడి తింటారు.

కూరల్లోకెల్లా పథ్యకరమైనది. ఇది తినకూడని వ్యాధంటూ లేదు. అన్ని దోషాలను ఉపశమింప చేసే శక్తి పొట్లకాయలకుంది.

1. చలవచేస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఇది పొట్లకాయ ముఖ్యలక్షణం.
2. కఫవ్యాధులలో ఇది మేలు చేస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం మొదలైన వ్యాధుల్లో దీన్ని చక్కగా పెట్టవచ్చు. నీరు కల్గిన కూరలు జలుబును పెంచుతాయి అనేది అపోహ.
3. కడుపులో మంట, పైత్య వికారాలు, గ్యాస్ ఇబ్బందులు, పొట్టఉబ్బరం వున్న వాళ్ళకి ఇది మంచిది. ఈ వ్యాధులన్నీ తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది.
4. కీళ్ళవాతంతో కూడుకొన్న జ్వరం వచ్చిన వారికి పొట్లకాయని తప్పకుండా వండిపెట్టండి.
5. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. అకలిని కల్గిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది.
6. విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేస్తుంది.
7. లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది. వీర్యవృద్ధినిస్తుంది.
8. శరీరంలో సమశీతోష్ణ స్థితి కలిగేలా చేస్తుంది.

చాలామంది దీన్ని పాలుపోసి వండుకొంటూ వుంటారు. ఎక్కువ నీరు కల్గిన కూరగాయ కాబట్టి మషాలాపొడి వేసి వండాలని కొందరంటారు. కానీ, మషాలాలు లేకుండా వండితేనే ఎక్కువ ఫలితాలు, సుగుణాలు దక్కుతాయి.

షుగర్‌వ్యాధిలో ఇది చాలా ఉపయోగపడ్తుంది. ముఖ్యంగా అరికాళ్ళు, అరిచేతుల్లో మంటలు కలిగే లక్షణం వున్నవారికి పొట్లకాయ కూర తింటూవుంటే, మంటలు అదుపులో ఉంటాయి.

సొరకాయల కూర

ఆనపకాయలని, ఆనబకాయలని కూడా పిలుస్తారు. అనుగుకాయలు, వదరు కాయలని కూడా పిలుస్తారు.

చలవచేసే కూరల్లో ఇది ముఖ్యమైంది. ఏ వ్యాధిలోనైనా తినదగిన ఆహారపదార్థం ఇది.

దీన్ని పాలుపోసి కూడా వండుతారు. చింతపండు, శనగపిండిలాంటివి కూడా కలుపుతారు. ఆవపెట్టిన కూరని కొందరు ఇష్టంగా తింటారు.

ఏ వ్యాధీ లేనప్పుడు, ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు ఇలాంటివి ఎలా తిన్నా మాట్లాడేదేమీ లేదు. కానీ, ఏ చిన్నపాటి అనారోగ్యం కన్పించినా మొదట మానవలసింది చింతపండునేనని గమనించండి.

సొరకాయకూర తింటే, జలుబు చేస్తుందనీ, కఫం పెరుగుతుందనీ కొందరు భావిస్తారు. వ్యక్తిగతంగా వారి శరీరతత్వానికి ఈ కూర సరిపడకపోతే అలా జరుగుతుంది. కానీ, సాధారణంగా సొరకాయకూర చలవ చేస్తుందే తప్ప, జలుబు చెయ్యదు. అందులో చింతపండు కలిపినప్పుడు ఆ చింతపండు తప్పకుండా జలుబు చేస్తుంది. ఈ తేడాని గమనించండి.

బాగా ముదురు ఆకుపచ్చరంగులో వున్న సొరకాయలు మంచివని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. తెల్లటి పొడవైన కాయలకన్నా, పొట్టిగా గుండ్రంగా, నలుపు రంగులో వుండే సొరకాయలే శ్రేష్ఠం.

అరటికాయల కూర

అరటికాయలు ఎంత లేతవిగా వుంటే, అంత ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి. ముదిరినవి కొంత అనారోగ్యానికి కారణం అవుతాయి. అరటికాయలు ముదిరితే, వాటిని పండనివ్వండి. అప్పుడు మేలు చేసేవిగా అవుతాయి.

1. అరటి అనగానే పేగులో కలిగే వ్యాధులకు ఔషధం అని గుర్తుంచుకోవాలి. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఇది చక్కని ఔషధమే! ఉడికించి తాలింపు పెట్టిన ముద్దకూరని ఈ వ్యాధిలో ఎంత వీలైతే అంత తినాలి.
2. అరటికాయ కాల్చి పెరుగు కలిపి, ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, మిరియాలపొడి, ఇంగువ వగైరా వేసి తాలింపుపెట్టిన అరటి పెరుగుపచ్చడి అమీబియాసిస్‌లో ఇంకా బాగా మేలు చేస్తుంది.
3. అరటికాయని చెక్కుతీసి, ముక్కలుగా తరిగి మిక్సీ పట్టిగాని, మెత్తగా దంచిగానీ 'గుజ్జు'గా చెయ్యాలి. ఇందులో పంచదార కలిపి తినిపిస్తే రక్తస్రావాలు తగ్గుతాయి. అమీబియాసిస్ తగ్గుతుంది. పొటాషియం బాగా అందుతుంది కాబట్టి మూత్రవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. బీపీ నెమ్మదిస్తుంది. శరీరంలో ఏదో తెలియని 'ఉద్రేకం'గా ఉన్నప్పుడు ఇది మంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది.
4. కంటివ్యాధులు, షుగర్‌వ్యాధి, చర్మవ్యాధులలో ఇది మేలు చేస్తుంది.

5. కూర అరటికాయలు చవకగా దొరికినప్పుడు మన పూర్వులకు వాటిని చెక్కుతీసి, ముక్కలుగా తరిగి, ఉప్పురాసి ఎండబెట్టి, బాగా ఎండిన తరువాత మెత్తగా దంచిన పొడిని కూరగా వండుకునే అలవాటుండేది. ఈ అరటికాయ పొడి అజీర్తి వికారాలను పోగొడుతుంది. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. పెరుగులో కలిపి తింటే, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పనిచేస్తుంది.

6. అరటికాయల పులుసుకూర కూడా తింటారు. ఏ వ్యాధులూ లేనప్పుడు సరదాగా తినవచ్చు. ఆవపెట్టిన కూరకూడా వండుతారు. చలవచేసే స్వభావం వున్నదాన్ని వేడిచేసేదిగా మారుస్తుందీ ఆవపిండి.

పనసపొట్టు కూర

పనసకాయలు దొరికే రోజుల్లో పచ్చికాయల్ని తెచ్చి, నూనె రాసుకొంటూ సన్నని పొట్టులాగా కత్తితో కొడతారు. ఈ పనసపొట్టుతో కూర వండుకొంటారు.

ఇది బలాన్నిస్తుంది. వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. రుచికరంగా వుంటుంది. కానీ, ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. అజీర్తిని పెంచుతుంది. అందుకని పనసపొట్టుకూరని జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్నవారు తినకూడదు.

కొంతమంది ఇందులో ఆవపిండిని కలిపి వండుతారు. అందువలన అజీర్తి చేసే గుణం తగ్గుతుంది. కానీ, వేడిచేసే స్వభావం పెరుగుతుంది. ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ పనసపొట్టుకూరని వండుకోవాలి. పనస ముక్కల్ని మాంసం ముక్కలుగా భ్రమింపచేస్తూ బిరియానీలు చేస్తున్నారు. అమితమైన అజీర్తిని కల్గిస్తుంది. జాగ్రత్తగా తినండి!

బుడంకాయల కూర

కొంచెం చేదు రుచిలో వుండే ఈ బుడంకాయల్ని చాలామంది ఇష్టంగా వండుకొని తింటారు. వేడిని తగ్గించి చలవనిస్తాయి. ఆకలిని కలిగిస్తాయి. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. మొలలవ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఈ కూరని వండిపెట్టడం మంచిది. నొప్పి, పోటు, రక్తస్రావాలు అదుపుచేసి, విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా ఇవి కొంత ఔషధ ప్రయోజనాన్ని నెరవేరుస్తాయి. మూత్రంకూడా చక్కగా జారీ అయ్యేలా చేస్తాయి.

'ముదురుకాయలే ఉత్తమం' అని ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో చెప్పారు.

కడుపులో నులిపురుగులతో బాధపడుతున్న వారికి తరచూ బుడంకాయల కూర వండిపెట్టండి.

పూర్వం రోజుల్లో బుడంకాయల్ని ముక్కలుగా తరిగి ఉప్పురాసి ఎండబెట్టి వరుగులుగా ఉపయోగించుకున్నారు. ఎండిన ఈ వరుగుల్ని అవసరం అయినప్పుడు నీళ్ళలో నానబెట్టి కూరగా వండుకోవటంగానీ, నేతితో వేయించుకొని గానీ తినేవారు.

బొప్పాయికాయల కూర

పోర్చుగీసువారితో కలిసి మనదేశానికి వచ్చిన ఈ బొప్పాయి ఈ నాలుగువందల ఏళ్ళలో తెలుగింటి పెరటి మొక్కగా మారిపోయింది.

బొప్పాయిపండుని తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారంగా భావించి డైటింగ్ చేస్తున్నవారు తప్పనిసరిగా తింటున్నారు.

పచ్చికాయని కూరగా వండుకోవచ్చు. సొరకాయకూరలాగే చేసుకోవచ్చు. అయితే వేడిచేసే స్వభావం వుంది దీనికి. కానీ, వాతవ్యాధుల్లో, అమితమైన ఔషధ ప్రయోజనాల్ని నెరవేరుస్తుంది. దుస్సాధ్యమైన వాతరోగాలు– పక్షవాతం, మూతి వంకరపోవటం, కీళ్ళు వాచిపోయి పోటెత్తటం, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పిలాంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారికి బొప్పాయికాయల కూర మేలు చేస్తుంది.

లివర్ వ్యాధులలో కూడా బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

బాలింతలకు పాలు పెరిగేలా చేయటంలో ఇది ఒక చక్కని ఔషధంగా ఉపయోగపడ్తుంది. అందుకని, ప్రసవించిన తర్వాత కొన్నాళ్ళపాటు బొప్పాయి కాయలకూర వండిపెట్టటం మంచిది. గర్భాశయం కుంచించుకొనేలా చేయటంలో కూడా సహకరిస్తుంది.

వేడి చేస్తుంది కాబట్టి, వేడి శరీర తత్త్వం వున్నవారు పరిమితంగా తినవలసి వుంటుంది. చిన్నదానికే ఎక్కువ వేడి చేసిందనే వారు తప్ప అందరూ తినదగిన ఆహారపదార్థం.

మామిడికాయల కూర

మామిడికాయలతో పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, చారు ఇలాంటివి వండుకొంటూ వుంటాం కదా... కానీ, కూరగా వండుకోవచ్చు. పెసరపప్పులో లేత మామిడికాయల ముక్కలు కలిపి పలుకుగా ఉడికించి తాలింపుపెడితే, 'పొడికూర' తయారౌతుంది.

టెంకముదిరిన కాయలు కఫాన్ని పెంచుతాయి. విరేచనాన్ని బంధించి ఇబ్బందిపెడతాయి. రక్తస్రావం అయ్యేవ్యాధులున్నవారికి రక్తస్రావాన్ని పెంచుతాయి.

అందుకని రోజువారీవంటకాలలో టెంక ముదరని లేత మామిడికాయల్ని వాడుకోవటమే మంచిది. లేతకాయలు తక్కువ అపకారం కల్గించగలుగుతాయి. ముదురుకాయలు ఊరగాయలకు అనుకూలంగా వుంటాయి. వాటి ప్రభావం గురించి మనం ప్రత్యేక అధ్యాయంలో విడిగా చర్చించుకున్నాం ఈ గ్రంథంలో, చూడండి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఉన్నవారు, పేగుకు సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు, మొలల వ్యాధితో ఇబ్బంది ఎదుర్కొంటున్న వారు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, కంటివ్యాధులు, రక్తస్రావవ్యాధులు, వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారు మామిడికాయను పూర్తిగా వదిలేయాలని ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఏ మాత్రం కనికరం లేకుండా చెప్తోంది. ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, సయాటికా నొప్పులు, స్పాండిలైసిస్ నొప్పులు, మెదడు వ్యాధులు నరాలజబ్బులున్నవారు మామిడికాయతిని అందుకు మూడంతలు మోతాదులో మందులుకూడా మింగేందుకు సన్నద్ధంగా వుండాలని హెచ్చరిస్తోంది!

కాకరకాయల కూర

కాకరకాయల్లో ఆకుపచ్చగా వుండేవి, తెల్లరంగులో వుండేవి రెండురకాలుగా మనకు దొరుకుతాయి. తెల్లకాకరకాయలే శ్రేష్ఠం అని చెప్తారు.

“కారవేల్లం హిమం భేది లఘుతిక్తం అవాతలం, జ్వర పిత్త కఫా స్రఘ్నం పాండు మేహ క్రిమీన్ హరేత్–” అని భావప్రకాశ వైద్యగ్రంథంలో వీటి గుణాలను పేర్కొన్నారు.

1. కాకరకాయలు చలవనిస్తాయి. వేడిని తగ్గిస్తాయి.
2. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి.
3. తేలికగా అరుగుతాయి.
4. జ్వరాన్ని, వేడినీ పోగొడతాయి.
5. కడుపులో పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.
6. కఫదోషాన్ని తగ్గించి ఊపిరితిత్తులకు బలాన్నిస్తాయి.
7. రక్తహీనతను పోగొట్టి శరీరపుష్టిని కల్గిస్తాయి.
8. షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి మంచి చేస్తాయి.
9. కడుపులో నులిపురుగుల్ని చంపుతాయి.
10. విరేచనాల వ్యాధిలో విరేచనాలు తగ్గేందుకు తోడ్పడతాయి.

కాకరకాయలకు చెప్పిన ఈ గుణాలు మనకు దక్కాలంటే, మనం వాటిని చింతపండు రసంతోనూ, మిరపకాయల కారంతోనూ కల్తీ చేసి వండుకోకూడదు. కాకరకాయల పులుసుకూర తింటే, చింతపండు రసం వలన పైన చెప్పిన 10 రోగాలు తగ్గేవి తగ్గకపోగా పెరుగుతాయి. కొత్తగా వచ్చిచేరతాయి. అదీ సంగతి!

కాకరకాయల్ని ముక్కలుగా తరిగి, ఉప్పుకలిపి పిండి అందులోని చేదు నీటిని తీసేసి వండుతారు. ఇది ఒక పద్ధతి.

కాకరకాయల ముక్కల్లో మజ్జిగపోసి ఉడకబెట్టి, ఆ మజ్జిగని వంచేసి బెల్లంగాని, పంచదారగానీ, ఇతర సంబారాలు గాని కలిపి కూరని చేసుకొంటారు. ఇలా తింటే నూరుశాతం పైన చెప్పిన సుగుణాలన్నీ దక్కుతాయి.

అతిగా తిన్నప్పుడు, కాకరకాయలకు విరుగుడు "పులుసు" అంటారు. కానీ, కాకరకాయల్ని పరిమితంగా తిన్నప్పుడు దానివలన ఎలాంటి దోషాలూ కలగవు. కాబట్టి చింతపండు పులుసు వాడకుండానే వ్యాధులలో కాకరకాయని వండుకోవాలి.

లేత కాకరకాయలు, పొట్టికాకరకాయలు, ఆగాకరకాయలు ఎక్కువ మేలు చేసేవిగా వుంటాయి. త్రిదోషహరంగా వుండి, అన్ని వ్యాధులలోనూ తినదగినవిగా వుంటాయి.

ఆగాకర కూర

కాకరకాయలకన్నా ఆగాకరకాయలే రుచిగా వుంటాయి. చిరుచేదుగా వుండి వాతదోషాన్ని తగ్గిస్తాయి. దీన్ని కాకరకాయల కూరలాగానే వండుకోవచ్చు.

ఆగకుండా వచ్చే ఎక్కిళ్ళను తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం రోగులకు ఇవి మంచివి. చింతపండు వెయ్యకుండా వండుకొంటేనే దీనివలన ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. బలకరంగా వుంటాయి.

క్షయవ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి. మొలలవ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి. అందరూ తినదగిన మంచి కాయగూర ఇది.

వంకాయల కూర

వంకాయకూర మహిమను మహామహాకవులే వర్ణించారు. ఇప్పుడు నేను కొత్తగా చెప్పేదేమీ కన్పించటంలేదు.

ఒకటిమాత్రం నిజం- ఏనాడో- వెల సంవత్సరాలక్రితం, ఆఫ్రికాతో తెలుగువారికి సంబంధాలున్నాయని, అక్కడినించే వంకాయ మొక్కల్ని ఇండియాకి తెచ్చుకున్నారని ప్రతీతి.

వంకాయ మొక్క ఉమ్మెత్తమొక్క ఒకే కుటుంబానికి చెందినవి. అందుకని మొన్నమొన్నటికదాకా వంకాయలు తింటే వెర్రి పుడ్తుందేమోనని, వంకాయనీ దూరంగా వుంచారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం "బాలవార్తాకం సదా పథ్యం" అని చెప్పింది. లేత వంకాయల్ని అన్ని జబ్బుల్లోనూ పథ్యంగా తినవచ్చు. ముదిరితే మాత్రం వాతం చేస్తాయి. అనేక ఎలర్జీలను పుట్టిస్తాయని చెప్తోంది.

వంకాయలు ముదిరిపోతే, మనవాళ్ళు ఊరికేపారేయటం ఎందుకులెమ్మని కాల్చి బజ్జీపచ్చడి చెయ్యటమో, పులుసులో వేయటమో చేస్తుంటారు. ఇది ఏమంత తెలివైన పనికాదు. లేతవంకాయల్ని మాత్రమే తినండి. ముదిరినవి ఎలాగోలా సొమ్ముచేద్దామని చూడకుండా నిర్మొహమాటంగా వదిలేయండి. ఆరోగ్యం విషయంలో మనం ఆ మాత్రం కఠినంగా ఆలోచించాల్సిందే మరి!

1. వంకాయని ఎప్పుడు వండినా 'అల్లం' తప్పకుండా చేర్చి వండండి. దానిదోషాలు చాలావరకూ తగ్గుతాయి.

2. పచ్చిమిరపకాయకన్నా మిరియాల పొడి కలిపి వండితే ఎక్కువ మేలుచేస్తుంది.

3. చింతపండు కలిపితే వంకాయకూర వాతవ్యాధుల్ని పెంచేదిగా మారిపోతుంది. దాని సుగుణాలన్నీ నశించిపోతాయి.

4. నూనెలో వేసి బొగ్గుముక్కలాగా మాడిస్తే వంకాయ "డీప్‌ఫ్రై" కూర కేన్సర్‌తో సహా అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అయినా ఫర్వాలేదని, వేపుడు కూరల్ని వదులకోలేమని అనేవారికి నమస్కారం. లేతవంకాయల్ని ఉడికించిన కూర- అల్లం మిరియాలు పొడితో చేసుకొని తింటే ఏ వ్యాధిలోనయినా తినదగినదిగా వుంటుంది. కడుపులో మంట, గ్యాస్, పేగుపూత వున్నవారు పరిమితంగా, జాగ్రత్తగా తినాలి.

లేతవంకాయలు తేలికగానే అరుగుతాయి. లేత పిందెలుగా వున్న వంకాయల్ని "పసరపూపలు" అంటారు. లేత పసర వంకాయలు వాత, పైత్య, కఫ దోషాలను హరిస్తాయని, అన్ని వ్యాధుల్లోనూ హితకరంగా వుంటాయనీ శాస్త్రం చెప్తోంది. అలాంటి వంకాయలు ఎలాంటి జబ్బూ చేయవు.

వీర్యవర్థకంగా వుంటాయి. పొట్టను మృదువు పరుస్తాయి. మందులు వలన కలిగే చెడును హరిస్తాయి.

లేతపిందెల్లాంటి వంకాయలు సమస్త కాలాల్లోనూ తినదగినవి. ఈ సూత్రాన్ని గుర్తుంచుకోండి.

వెలక్కాయల పప్పు, పెరుగుపచ్చడి

'వెలక్కాయ' అనగానే అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఔషధం అనే గుర్తుకలగాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం పేగులలో ఏ జబ్బు వచ్చినవారయినా వెలగపండుని, వెలగకాయనీ తప్పనిసరిగా తింటూ వుండాలి.

"పచ్చి వెలక్కాయ గొంతుకడ్డం పడ్డట్టు" అనే సామెత రావటానికి కారణం పచ్చివెలక్కాయ వగరుగా వుండి, తిన్నప్పుడు గొంతులో నుస కలుగుతుంది. అందుకని!

పచ్చివెలక్కాయని పచ్చడిగాను, పెరుగుపచ్చడిగాను చేసుకొంటారు. ఉడుకుతున్న పప్పులో వేసి ముద్దకూర లేదా ముద్దపప్పులాగా కూడా చేసుకొంటారు.

- నోటిపూతని తగ్గిస్తుంది.
- వాంతి, వికారాల్ని తగ్గిస్తుంది.
- కడుపులో మంటని తగ్గిస్తుంది. ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది.
- అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

వెలగపండుని పులుపు రుచికోసం వాడుకోవచ్చు. కానీ, చింతపండు లాగా కడుపులో ఎసిడిటీని, అజీర్తిని, వాతాన్ని పెంచదు. పైగా వాటన్నింటినీ తగ్గిస్తుంది. అందుకని, మీకు వెలగపండు బాగా దొరికే రోజుల్లో చింతపండు వేసుకోవాల్సిన చోట వెలగపండుని వేసుకోవటం ఒక మంచి నిర్ణయం.

బూడిదగుమ్మడి కూర

మన దురదృష్టం కొద్దీ బూడిదగుమ్మడి కాయని గుమ్మాలకు దిష్టిబొమ్మగా కట్టుకోవడమే తప్ప, దీన్ని తినే కాయగూరగా వాడుకోవచ్చుననే సంగతి మరచిపోయాం.

గుమ్మడికాయతో మనం సొరకాయతో చేసుకున్నట్లే అన్ని రకాల వంటకాలూ చేసుకోవచ్చు. బాగా బూడిద పట్టిన తర్వాతే గుమ్మడికాయని కొయ్యాలి. సొరకాయలాగా

ఆకుపచ్చగా వున్నప్పుడు దీనిని వాడటం మంచిది కాదని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చాలాగ్రంథాలలో పేర్కొన్నారు.

ఇది సొరకాయలాగానే తియ్యగా రుచిగా వుంటుంది. బూడిదగుమ్మడిని తురిమి, పిండి, అందులో నీటిని తీసివేయవచ్చు. కానీ, ఈ నీటికి కూడా అమితమైన శక్తివుంది. అందుకని, సాధ్యమైనంతవరకూ నీటిని పిండకుండా వుంచేందుకే ప్రయత్నించండి.

1. శరీరానికి బలాన్ని, శక్తిని ఇస్తుంది.
2. వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది.
3. షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారు దీన్ని తింటూవుంటే శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుంది.
4. అరికాళ్లు అరిచేతుల్లో మంటలు తగ్గుతాయి.
5. సొరకాయ తేలికగా అరుగుతుంది. బూడిదగుమ్మడి కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. అందుకని ధనియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలు వీటిని తప్పకుండా కూర వండుకునేటప్పుడు కలపాలి.
6. పరిమితంగా తినడమే మంచిది. ప్రతిరోజూ ఔషధంలాగా ఏదైనా ఒక వంటకం చేసుకొని రెండు మూడు ముద్దలు అయ్యేలాగా తింటూవుండటమే మేలు.
7. బూడిదగుమ్మడిని తురిమి, అందులో పెరుగు కలిపి ధనియాలపొడి, కొత్తిమీర, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలపొడి తగుపాళ్ళలో కలిపి తాలింపు పెట్టుకొని పెరుగు పచ్చడిలాగా తింటే, అమీబియాసిస్, ఇతర జీర్ణకోశవ్యాధుల్లో ఒక చక్కని ఔషధంలాగా పనిచేస్తుంది.

ఎర్రగుమ్మడికాయల కూర

కొందరికి ఈ ఎర్ర గుమ్మడికాయకూర అంటే చాలా ఇష్టం. ఉదయించే సూర్యుడి రంగులో, ఆకారంలో వుంటుంది కాబట్టి దీన్ని సూరిగుమ్మడి అని పిలుస్తారు. బూడిదగుమ్మడి కాదు, ఎర్రగుమ్మడి అని చెప్పటం కోసం!

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఎర్రగుమ్మడిని వంటకాలుగా చేసుకోవడాన్ని పెద్దగా అంగీకరించినట్లు కన్పించదు.

ఆరోగ్యంగావుండి, ఏదోషాలూ, ఏ వ్యాధులూ లేనప్పుడు దీన్ని సరదాగా, రుచికొద్దీ తినడానికి ఎవరి అభ్యంతరం వుండదు. కానీ, శరీరంలో ఏమాత్రం అనారోగ్యం కన్పించినా సూరిగుమ్మడిని తినకండి!

మనం తినవలసిన బూడిదగుమ్మడిని గుమ్మాలకు వ్రేలాడగట్టి, అంత పథ్యకరమైనది కాని ఎఱ్ఱగుమ్మడిని బాగా ఆహారపదార్థాలుగా వాడుకొంటూ వుంటాం. ఇలా "రివర్స్"లో ఆలోచించనవసరం లేదు. ఇవ్వాల్టినుంచీ బూడిద గుమ్మడిని మార్కెట్‌నుంచి తెచ్చే కూరగాయల లిస్టులో చేర్చండి.

ఎప్పుడో... మరీ మొహంవాచిపోయినట్లనిపించినప్పుడు శరీరంలో ఏ అనారోగ్యమూ లేకుండా వుంటే, సూరిగుమ్మడి తినండి!!

చిక్కుడు కూర

చిక్కుడు కాయల బలసంపన్నత గురించి మీకు ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. వైద్యపరంగా చిక్కుడుకూరకు కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలున్నాయి.

1. స్త్రీలకు స్తన్యవృద్ధి- అంటే పాలు బాగా పడేలా చేస్తుంది.
2. చిక్కుడుగింజలలో మాంసంతో సమానమైన మాంసకృత్తులు వున్నాయి.
3. గుండెజబ్బులకు మంచిది.
4. లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది.
5. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. గ్యాస్‌ను పెంచుతుంది!
6. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. అందుకని జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారు మాత్రమే దీన్ని తినాల్సివుంది. ధనియాలపొడి, కొత్తిమీర, జీలకఱ్ఱ, ఇంగువ, మిరియాల పొడి వీటిని తగుపాళ్ళలో కలిపి చిక్కుడుకూరని వండుకొంటే తేలికగా అరుగుతాయి.

మరీ దుర్మార్గంగా చిక్కుడు ఫ్రై, చిక్కుడు 65, చిక్కుడు పకోడీ కూర- ఇలా చిక్కుడుని వేధించి వేపుకు తినడం మొదలుపెడితే, ఈ సుగుణాలేవీ దక్కకపోగా కొత్తవ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

గోరుచిక్కుడు కూర

కొందరికి దీని రుచి అంటే చాలా వ్యామోహం. కానీ, ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో గోరుచిక్కుడుని శ్రేష్ఠమైన ఆహార పదార్థంగా చెప్పలేదు.

❖ బాగా వేడి చేస్తుంది. కడుపులో పైత్యాన్ని (ఎసిడిటీ) పెంచుతుంది.

❖ అజీర్తిని కలిగిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరించిపోతుంది.

❖ ఏనాడో తగ్గిపోయిన వాతపునొప్పులు తిరిగి మొదలయ్యేలా చేస్తుంది.

❖ అన్ని వాతవ్యాధులకూ కారణం అవుతుంది.

అందుకని గోరు చిక్కుడుని చాలా పరిమితంగా ఎప్పుడో ఒకసారి మాత్రమే తినదగిన ఆహారపదార్థం అని గమనించాలి.

దోసకాయల కూర

దోసకాయలు 3 రకాలుగా వుంటాయి. చిన్నదోసకాయలు, పెద్ద దోసకాయలు, నక్కదోసకాయలని!

వీటిలో వేటి లాభనష్టాలు వాటికున్నాయి.

పెద్దదోస : ఇది షుగర్‌వ్యాధి, మూత్రపిండాల వ్యాధులున్న వారికి అనుకూలంగా వుంటుంది. కానీ, వాతపు నొప్పులున్నవారు మాత్రం తినకుండా వుంటే మంచిది. కఫవ్యాధుల్ని పెంచుతుంది. కానీ, బాగా చలవ చేస్తుంది. వేడి తగ్గిస్తుంది. అరికాళ్లు, అరిచేతులు మంటలతో బాధపడేవారికి మేలుచేస్తుంది.

విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. లేతకాయల్ని ఎంచుకోవాలి. పులుపు ఎక్కువగావుంటే పైత్యం చేస్తుంది. అజీర్తిని పెంచుతుంది.

చిన్నదోసకాయలు : ఇవి వేడిని తగ్గిస్తాయి. కానీ, వాతాన్ని పెంచుతాయి. మలబద్ధతని పోగొడతాయి. జీర్ణశక్తిని సరిచేస్తాయి. కడుపులో నులిపురుగులకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి.

నక్కదోసకాయలు: ఇవి బాగా చిన్నవిగా వుంటాయి. అందుకని ఈ పేరు వచ్చి వుండవచ్చు. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలుచేసేవి కావని శాస్త్రం చెప్తోంది. మలమూత్రాలను బంధిస్తాయి. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడేలా చేస్తాయి. రక్తస్రావాన్ని పెరిగేలా చేస్తాయి. మొలలు వున్నవారిని ఇబ్బంది పెడతాయి. కడుపులో మంటను పెంచుతాయి.

దీన్నిబట్టి, దోసకాయలు లేతగావున్నవి మరీ చిన్నగాను మరీ పెద్దగానూ లేకుండా వున్నవాటిని కూరగానూ, పప్పుగానూ వాడుకోవచ్చని అర్థం అవుతోంది. దోసకాయల ముక్కల పచ్చడిని ఉడికించకుండా పచ్చివిగానే చేసుకొంటారు. ఇది శ్రేష్ఠమైనది. సలాడ్‌లాంటిదే! ఇందులో ధనియాలపొడి, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, ఇంగువ, మిరియాలపొడి ఇలాంటివి వేసుకొని తాలింపు పెట్టుకొంటే రుచికరం. ఆరోగ్యకరం. చింతపండు, పచ్చిమిరపకాయలు వెయ్యకుండా చేసుకొంటే మంచిది.

అటిక మామిడి ఆకు కూర

కూరగాయల రేట్లు విపరీతంగా పెరిగిపోయాయని, సామాన్యుడు కొనే పరిస్థితి లేదని ప్రతిఒక్కరూ బాధపడ్తున్నారు. నిజమే! బాధాకరమే. కానీ, అంతకన్నా బాధాకరమైంది ఇంకో విషయం వుంది.

మనచుట్టూ ఆకుపచ్చని ప్రకృతి ఎంతోవుంది. అందులో మనం కూరలుగా వండుకోదగిన "శాకసంపద" ఎంతో వుంది. అవి దారిప్రక్కల, కంచెలమీద, పొలంగట్లమీద, పెరటిదొడ్లలో, ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉచితంగా పెరుగుతుంటాయి. ఒక్క మొక్కనో, ఒక్కతీగనో పట్టుకొంటే ఎందరికో వండి పెట్టదగినంత కూర పైసా ఖర్చు లేకుండా దొరుకుతుంటుంది. వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలనే ఆలోచన మనకెందుకు కలగదు...?

ఈ పుస్తకాన్ని చదివే పాఠకుల్లో అధికశాతం మంది ప్రకృతి సంపద మధ్య జీవించేవాళ్ళే! "పీజ్జా" బర్గర్లు" మాత్రమే ప్రపంచం అని నమ్మే పట్టణవాసులకన్నా గ్రామీణులే ఎక్కువ సౌజన్యంతో ఇలాంటి విషయాల్ని అర్థం చేసుకోగలరని నాకు తెలుసు.

కానీ, గ్రామీణ వాతావరణంలో కూడా ఒక ఆనప్పాదుని పాకిద్దాం, ఓ దోసపాదుని పాకిద్దాం- పెరట్లో కాస్త వంగనారు పోద్దాం- అనే ఆలోచనలు రావటంలేదు. వాళ్ళు కూడా పట్టణవాసుల్లాగే రైతుబజార్ల మీద ఆధారపడి రేట్లు పెరిగిపోతున్నాయని బాధపడ్తున్నారు.

"అటిక మామిడి"ని అంబటి మాటికూర అనికూడా అంటారు. 1928నాటి "వస్తుగుణదీపిక" అనే ఆయుర్వేద వైద్యగ్రంథంలో ఈ అటికమామిడి గురించి రాస్తూ- "సాధారణంగా నీయాకు కూరను ఆంధ్రులు నిత్యకృత్యములలో వాడుట లేదు- అయిననూ పల్లెటూళ్ళలో నున్న బీదలు పులుసుకూరగానూ, తీయని కూరగానూ వండి తినెదరు-" అని వ్రాశారు. దీన్నిబట్టి అటికమామిడిని ఒకప్పుడు బాగానే వండుకుని తినేవారని, ఈ శతాబ్దారంభం నుంచే పట్టణీకరణం, ఇతరుల ఆహారపదార్థాలపట్ల వ్యామోహం క్రమేణా పెరిగి మన స్వంత వారసత్వాన్ని వదిలేయటం అనేది మొదలైందనీ బాగా అర్థం అవుతోంది.

1. ఇది అమితమైన చలవనిచ్చే కూర.
2. కఫాన్ని పోగొడ్తుంది. వంట్లో నీరుపట్టిన వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు ఆ నీటిని లాగేస్తుంది.
3. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

4. గనేరియా ఇతర సుఖవ్యాధులలో మర్మావయవాలు మంటతో రగులుకు పోతున్నట్లు బాధపెడతాయి. అలాంటి వాళ్ళకి అటికమామిడి ఆకుకూరని పెడితే మంట ఉపశమించి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

5. దీని పచ్చి ఆకు రసాన్ని తీసి, తేనె కలిపి ఔషధంగా ఇస్తున్నప్పుడు కమ్మగా వుండే కూరగా వండుకుని తినటానికి మాత్రం అభ్యంతరం ఏముంటుంది?

ఈ అటిక మామిడిని తేలికగా పరిమితంగా తింటే ఫలితాలు బాగా వుంటాయి. తోటకూరతో ఎన్నిరకాలు చేసుకొంటామో ఈ ఆకుతో కూడా అన్నిరకాల వంటకాలూ చేసుకోవచ్చు.

పొడికూరగా ఇది అనుకూలంగా వుంటుంది. పొన్నగంటి కూర రుచిలో వుంటుంది.

గోధుమపిండిలో ఈ ఆకుని తరిగి కలిపి పుల్కారొట్టెలాగా పెడితే శరీరానికి నీరు పట్టిన వ్యాధుల్లో చాలమేలు చేస్తుంది. ఎన్నటికీ తగ్గని ఈ నీరుపట్టే వ్యాధికి (నంజు వ్యాధి- ordema) ఇదే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

సొరకాయ ఆకు కూర

ఇలాచెబితే వింతగా వుంటుంది. కానీ, నిజం. బెంగాల్లో సొరకాయ ఆకుల్ని తరిగి కూరలాగా వండుకొంటారట! ఆనప్పాదు వున్న ఏ ఇంటికెళ్ళి అడిగినా సొరకాయని ఇమ్మంటే బాధపడతారుగానీ, సొర ఆకులు నాలుగు కోసిమ్మంటే సంతోషంగా ఇస్తారు.

ఈ అడుక్కోవటానికి దేనికిగాని, ఏ ఇంట్లో అయినా కాసింత పెరడు ఉన్నచోట ఒక్క "ఆనప్పాదు" వేసుకొంటే, కాయదొరికిన రోజు కాయని, కాయలేక పోతే ఆకుని కూడా వండుకోవచ్చు కదా!

వస్తుగుణ మహోదధి గ్రంథం (1928) లో సొర ఆకు గురించి చెబుతూ, "ఇది పిత్త జనితములగు రక్తదోషములను పోగొట్టి, జీర్ణశక్తిని కల్గించి, ఆరోగ్యము నొసంగును. ఆంధ్రులు దీని గుణము కనిపెట్టుట చాలా మంచిది-" అని రాశారు. ఇది రాసి 82 ఏళ్ళయ్యింది. ఏ ఒక్కరూ కనిపెట్టిన పాపానే పోలేదు.

సొర ఆకు కూడా సొరకాయ రుచిలోనే వుంటుంది. చక్కగా, కమ్మగా వండుకొని తినవచ్చు. ఏమౌతుందో అని భయపడకండి! ఏమీ కాదు. బావుంటుంది. ఆరోగ్యం కూడాను. వేడిని తగ్గించే వాటిలో ముఖ్యమైంది! రుచిగా వుండేలా ఎలా వండుకోవాలో మీ యుక్తికి వదిలేస్తున్నాం.

వామాకు కూర

మేడలమీద ఉండేవారుకూడా పూలకుండీల్లో కొంచెం వాముని నలిపి చల్లితే మొక్కలొస్తాయి.

దీని 'ఆకు' అచ్చంగా వామురుచిలోనే వుంటుంది. దీనికి గుణాలుకూడా వాము గుణాలే వుంటాయి.

కొంతమంది తెలివైనవారు ఈ ఆకుల్ని కోసి శనగపిండిలోనో గోధుమ పిండిలోనో ముంచి "బజ్జీలు" వండుతారు. ఇది మంచి ప్రయత్నమే!

కూరగాకూడా వండుకోవచ్చు.

వాముతో సమానగుణాలే కల్గివుంటాయి. బాగా వేడిచేస్తుంది. అందుకని పరిమితంగా వాడుకోవాలి. మంచి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. పెరుగు అన్నంలోగాని, దద్దోజనంలో గాని, అరగని పదార్థాలలో గాని వాము ఆకుని చిన్నముక్కలుగా తరిగి కలుపుకొని తినవచ్చు. లేదా నంజుకొంటూ తినవచ్చు.

క్యాబేజీ కూర / క్యాలీఫ్లవర్ కూర

ఇవి కూడా ఇంగ్లీషువారి సౌజన్యంతో భారతదేశంలో వ్యాప్తిచెందిన కూరలే! అయితే, చాలా ఉత్తమమైన ఆహారం. పొగాకులాగా భయంకరమైన మొక్కలు కావు గదా!!

క్యాబేజీకీ సంస్కృతం పేరుంది... దళమాశినీ అని!

తమిళ, కన్నడ భాషల్లో కోసుపల్య, కోసుముట్టై అనే పేర్లున్నాయి. తెలుగులో కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో "కోసుకూర" అని పిలుస్తారట!

క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్‌లు బాగా చలవచేస్తాయి. చాల తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండవలసిన కూరలు. ఇవి ఆకుగాని, కాయగానీ కాదు– పువ్వులు. పరమ కోమలమైనవి. అసలు వండకుండా తింటే ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. కానీ మన హోటళ్ళ వాళ్ళు, పెళ్ళివిందుల్లో వంటలుచేసే కాంట్రాక్టర్లు పరమ కిరాతకంగా క్యాబేజీని, క్యాలీఫ్లవర్‌నీ శనగపిండిలో ముంచి, తీక్షణమైన వేడిలో వేయించి క్యాబేజీ పకోడీ, క్యాలిఫ్లవర్ పకోడీ అంటూ దాన్నిండా వెల్లుల్లి మషాలాలు గుప్పించి, అతిసున్నితమైన ఆ రెండు పువ్వుల్ని అన్యాయంగా హింసిస్తూ వంటలు చేస్తున్నారు.

ఈ వంటవారు ఎంత దయలేని వారు!

అంతవేడి దగ్గర వేయించటానికి క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్‌లు పువ్వులేగాని చికెన్, మటన్‌లు కావుకదా... ఆ మాత్రం ఆలోచన మనకుండొద్దా...?

క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్ సౌమ్య గుణధర్మాలు కలిగినవి! నూనెలో వేసి వేయిస్తే వాటి గొప్పతనం ఏదీ మనకు దక్కకపోగా, కేన్సర్‌వ్యాధికి దారితీసే ప్రమాదం వుంది.

1. అమితమైన చలవనిస్తాయి.
2. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌లను తగ్గిస్తాయి. జీర్ణకోశ వ్యాధులన్నింటికీ మంచివి.
3. క్షారగుణాలు ఎక్కువ. అందువలన ఆమ్ల గుణాలకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి.
4. తలలో వేడిని తగ్గిస్తాయి.
5. మూత్రంలో మంటని తగ్గించి, చక్కగా నడిచేలా చేస్తాయి. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్న వాళ్ళు కూడా తినవచ్చు. అయితే, క్షార స్వభావం (Alkazine) వున్న రాళ్ళతో ఇబ్బంది పడ్తున్న వారిని మాత్రమే క్యాబేజీ తినవద్దని సలహా చెప్తారు.
6. క్యాబేజీని తక్కిన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ హాయిగా తినవచ్చు.
7. రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి, బలహీనులకు తప్పకుండా పెట్టవలసిన ఆహారం.

కుక్కర్‌లో ఇతర ఆహార పదార్థాలతో కలిపి వీటిని ఉడికించవద్దు. తక్కిన కఠిన పదార్థాలు ఉడికే వరకూ ఇవి కూడా కుక్కర్‌లో అనవసరంగా మగ్గుతూ వుంటాయి! అందుకని, సాధ్యమైనంత తక్కువ వేడినిచ్చి తేలికగా ఉడికించి కూరగా చేసుకోండి. ధనియాలపొడి, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలపొడి, కొత్తిమీరలాంటివి కలిపి తాలింపుపెట్టుకొంటే కమ్మటికూర తయారవుతుంది.

చింతపండు, మిరపకాయలకారం అవసరం లేని కూరలివి. వగరు, తీపి రుచితో కూడుకొని వుంటాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. మంచి బలాన్ని పుష్టినీ ఇస్తాయి. కందిపప్పుని ఉడికించి కలిపి తాలింపు పెట్టుకొంటే మంచి ఫలితాలిస్తాయి.

ఇంగువకూడా తీక్షణమైన సుగంధద్రవ్యమే! అయితే, చిటికెడంత పొడిని కలిపితే సరిపోతుంది. కానీ, వెల్లుల్లిపాయ రెబ్బల్ని ఎక్కువ సంఖ్యలో కలపవలసి వస్తుంది. అందువలన అది వీటిలో వుండే సహజరుచిని వాసనల్ని కమ్మేసుకొంటుంది. కాబట్టి, కాబేజీ క్యాలీఫ్లవర్ కూరలలో వెల్లుల్లి లేకుండా వుంటేనే కమ్మగా వుంటాయి.

గోంగూర

కొన్ని ప్రాంతాలలో "పీలుమొక్క" అంటారు.

తెలుగువారికి ఇష్టమైన వంటకం. ఆంధ్రమాతగా ప్రసిద్ధి. ఇష్టాఇష్టాలు జాతినిబట్టి వుండవు. కాకపోతే తెలంగాణా, ఆంధ్ర, రాయలసీమ మూడు ప్రాంతాల్లోనూ చక్కగా పెరుగుతుంది. చవకగా దొరుకుతుంది. కన్నడ, తమిళ ప్రాంతాల్లో తక్కువగా పెరుగుతుంది. అందుకని వాళ్ళకి తక్కువ అలవాటు. అంతే!

మౌలికంగా గోంగూర ఆఫ్రికన్ మొక్క. ఆఫ్రికానుంచి తెలుగునేలమీదకు ఎలా వచ్చింది? తెలుగువాళ్లకి ఆఫ్రికావాళ్ళకీ ఇదే ప్రీతిపాత్రమైన మొక్క ఎలా అయ్యింది? అసలు- తెలుగువాళ్ళకి, ఆఫ్రికన్లకీ అంత ప్రాచీనకాలంలోనే సంబంధాలు ఎలా ఏర్పడ్డాయి?... ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలు అవసరమే! కానీ, మన తెలుగు పరిశోధకులు ఎవరూ ఉత్సాహం చూపించి ఈ అంశాలమీద ఎలాంటి పరిశోధనా చెయ్యలేదు. ఒక్కవిశ్వవిద్యాలయం కూడా తెలుగు వారి మూలాల మీద ఒక్క పరిశోధనా గ్రంథాన్ని వెలువరించలేదు. అందువలన తెలుగుజాతికి చాలా అపచారం జరిగింది.

పైగా, ఆఫ్రికా తెలుగువారి సంబంధాలను విశ్లేషించేందుకు గోంగూరలాంటి సాక్ష్యాలు ఇంకా చాలా దొరుకుతాయి. వాటి గురించి మాట్లాడితే, ఎద్దేవా చేసి, హేళనగా మాట్లాడిన తెలుగు పరిశోధకులు కొద్దిమందిని నేను చూశాను. వారు పరిశోధించరు. ఇంకొకరు అలా ఆలోచించటాన్ని అంగీకరించరు.

అలచందల పప్పు

అలచందల్ని "రాజమాష" అని పిలుస్తారు సంస్కృతంలో.

చాలా బలకరమైన ఆహారం. దీన్ని మనం అశ్రద్ధ చేస్తున్నాం గానీ, చక్కగా వండుకోదగిన ఆహారద్రవ్యం.

1. కొద్దిగా వేడి చేస్తాయి. మినపప్పుతో సమానగుణాలు కలిగివుంటాయి.
2. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. మూత్రాన్ని నడిపిస్తాయి.
3. స్త్రీల గర్భాశయవ్యాధుల్లో వీటికి కొంత ఔషధ ప్రయోజనం వుంది. గర్భాశయదోషాలతో బాధపడేవారు అలచందల్ని తెచ్చి వండుకోవచ్చు.
4. కందిపప్పు, పెసరపప్పులాగానే వీటితో కూడా పప్పు వండుకోవచ్చు. ఉడికించి (లేదా) నానబెట్టి సాతాళించి గుగ్గిళ్ళు చేసుకోవచ్చు.

❖ విసిరి సున్నిపిండిలాగా చేసుకోవచ్చు.

❖ రుబ్బి కంది పచ్చడిలాగా చేసుకోవచ్చు.

❖ ఉడికించి, ఏదైనా కూరతో కలిపి పొడికూరలాగా చేసుకోవచ్చు.

సరదాగా అప్పుడప్పుడూ తినదగిన ఆహారపదార్థాలలో అలచందలు ఒకటి. ఎక్కువగా తింటే వేడిచేసి, అనేక ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా మూత్రవ్యాధులు, రక్తస్రావ వ్యాధులు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

అలచందల్ని వండేటప్పుడు పచ్చిమిరపకాయలకు బదులుగా అల్లం ముక్కలు, మిరియాలపొడి వాడుకొంటే అలచందలు సుఖంగా అరుగుతాయి. తిన్నతర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందీ పెట్టకుండా వుంటాయి.

రుబ్బి గారెలు వేసుకోవచ్చు. తిని జీర్ణం చేసుకోగల శక్తి ఉన్నప్పుడే ఇలాంటి బలకరమైన వాటిని తినమని చెప్పడం నా ఉద్దేశ్యం.

ఉల్లి కూర

ఉల్లి మేలు తల్లి చెయ్యదనే సామెత ప్రాసకోసం ఏర్పడింది కాదు! దానికి ఔషధ ప్రయోజనాలున్నాయి. నీరుల్లి, ఎర్రఉల్లి అనే పేర్లతో తెలుగువారు ఉల్లిపాయల్ని పిలుస్తారు. అన్నికూరలతో పాటుగా దీన్ని కలిపి వండుకోవటం ఒక అలవాటు. ప్రత్యేకంగా ఉల్లిపాయల్ని ఉడికించి తాలింపుపెట్టి, తగినంత ఉప్పు, కారం కలిపి కూరలాగా చేసుకొని కూడా అన్నంలో తింటూ ఉంటారు.

1. ఉల్లిగడ్డలకూర చలవనిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది.
2. వేడిచేసే శరీర తత్త్వం వున్నవాళ్ళు, మూత్రవ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళు, షుగర్‌వ్యాధి, బీపీవ్యాధి వున్నవాళ్ళు, వాపులు ఏర్పడిన వాళ్ళు, నీరు పట్టిన వాళ్ళు ఉల్లిపాయల్ని నిరభ్యంతరంగా తినవచ్చు. ఆయా వ్యాధుల్లో అంతో ఇంతో వైద్య ప్రయోజనాలను ఉల్లిపాయల్ని తినడం ద్వారా పొందవచ్చు.
3. జీర్ణకోశ వ్యాధులు ముఖ్యంగా ఎసిడిటీ, పేగుపూత వ్యాధులున్న వారికి ఉల్లికూర మేలుచేస్తుంది. పైత్యం తగ్గుతుంది.
4. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఆకలిని కల్గిస్తుంది.
5. వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. లైంగికోత్తేజాన్ని కల్గిస్తుంది.

6. ఉల్లికూరల్లో పచ్చి మిరపకాయల్ని గాని, మిరపకారాన్ని గానీ, కాకుండా మిరియాల పొడితో తింటే పైన చెప్పిన ఫలితాలు ఎక్కువగా దక్కుతాయి.

7. ఉల్లిపాయల్ని పచ్చివిగా తినడంకన్నా ఉడికించినవి తినడం వలన గుణాలు చక్కగా అందుతాయి. పచ్చివి తీక్షణంగా వుంటాయి. ఉడికించినవి మృదువుగా వుంటాయి.

8. ఉల్లిపాయల్ని ఔషధంలా వాడుకోవాలి. అతిగా తినకూడదు. బుద్ధిమాంద్యం ఏర్పడుతుంది. చురుకుదనం తగ్గి పరాకుగా మారతారు. తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పి వస్తాయి అతి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు కదా!

వెల్లుల్లి

చాలా తీక్షణమైన ద్రవ్యాలలో వెల్లుల్లి ఒకటి. 'వెల్ల' అంటే తెల్లదనం. వెల్ల+ఉల్లి = తెల్లఉల్లిపాయలని అర్థం.

వీటిని కూరల్లో వేసుకొని తింటే రుచిగా వుంటుంది. కానీ, శరీరం అంతా అదే వాసన వస్తుంటుంది. అతిగా అల్లంవెల్లుల్లి మిశ్రమాన్ని ఇతర మషాలాలను తినేవారు తమ శరీరంలోంచి వెలువడే గవులు కంపు ఎంత ఘోరంగా వుంటుందో అర్థం చేసుకోవటంలేదు.

వెల్లుల్లి ఎంతగొప్ప ఔషధమో అంత జాగ్రత్తగా, అంత పరిమితంగా వాడుకోవాల్సిన ద్రవ్యం కూడా! ఔషధమే కదా... అని అయిన దానికీ కానిదానికీ వెల్లుల్లిని కలుపుతూ వంటకాలు చేసుకొంటే అతి మోతాదు (ఓవర్‌డోస్) అవుతుంది. మందు వికటిస్తుంది.

ప్రతి కూరగాయకు దాని సహజసిద్ధమైన రంగు, రుచి సువాసనలు వుంటాయి. వెల్లుల్లి చేర్చటం వలన ఈ సహజ అంశాలు మారిపోయి, మషాలాల వాసన, మషాలాలరుచే మిగుల్తోంది. అన్ని కూరల్లోనూ ఇలానే కలపటం వలన, వంకాయ కూరకీ, దొండకాయ కూరకీ, బెండకాయకూరకీ రుచిలో తేడా లేకుండా పోతోంది. అంతా మషాలామయం అయిపోతోంది. మనం దీన్ని గమనించటంలేదు.

వెల్లుల్లిని పరిమితంగా వాడిచూడండి... మీకు ఎన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో...!!!

1. వేడినిస్తుంది. వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారు చాలా స్వల్పంగా తినాలి.

2. కఫాన్ని, వాతాన్ని చక్కగా తగ్గిస్తుంది. కానీ, అతిగా తింటే, "నొప్పులు తగ్గకుండా బాగా వేడి చేస్తోంది–" అంటారు. అందుకని తక్కువ మోతాదులో వెల్లుల్లిని వాడుకొంటే వేడి చెయ్యకుండా, నొప్పిబిళ్ళలా పనిచేస్తుంది.

3. శాకాహారపు కూరలలో వెల్లుల్లి అవసరం ఏముంటుంది...? అందుకని పప్పులోనూ, తాలింపు కూరల్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడకుండా వుంటే, ఆ కూరలు అసలు రుచిని ఆస్వాదించగలుగుతారు.

4. పచ్చిబాలింతలకు వెల్లుల్లి మంచిది. వాతం కమ్మకుండా వుంటుంది. గర్భాశయం త్వరగా కుంచించుకొనేలా చేస్తుంది. నొప్పులు, పోట్లు, అలసట తగ్గుతాయి.

5. ఎప్పటినుండో జ్వరం తగ్గకుండా వున్నవారికి ఉల్లిపాయ రెబ్బ ఒకటి చొప్పున మూడుపూట్ల నమలకుండా మింగేయమని చెప్పండి. సన్నిపాత జ్వరాలు అదుపులోకి వస్తాయి.

6. అజీర్తి వికారాలకూ్కడా ఇదే ఉపాయం మంచిది. తినే వంటకంలో వెల్లుల్లి స్వల్పంగా వుంటే, అది తేలికగా అరిగేలా సహకరిస్తుంది.

7. ప్రతిరోజూ మనం అన్నంలోకి, కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి– ఇలా ఐదారు రకాల వంటకాలు తింటున్నాం. అన్నింట్లోనూ వెల్లుల్లి కలసినప్పుడు ఒక్కపూటకే మనం కనీసం అరడజను రెబ్బలు తిన్నవాళ్ళం అవుతున్నాం. అంటే రోజు మొత్తంమీద ఒక వెల్లుల్లి పాయని ఇంచుమించు తింటున్నాం అన్నమాట.

తీక్షణ గుణాలు కలిగిన వెల్లుల్లిని అంత మోతాదులో తింటే–

- అతివేడి కలుగుతుంది.
- రక్తస్రావాలు అవుతాయి.
- మగతనం నశించిపోతుంది.
- మొలల వ్యాధులు బైటపడతాయి.
- పేగుల్లో అనేక వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

- ❖ పేగుపూత, ఎసిడిటీ పెరుగుతాయి.
- ❖ రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, వాంతులు అవుతాయి.

8. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, తలత్రిప్పటం, నరాల బలహీనతలు పెరుగుతాయి.
9. తేలికగా వెల్లుల్లిని తింటూ వుంటే, వీర్యవృద్ధి, లైంగకోత్తేజం కలుగుతాయి. అతిగా తింటే వున్నవి నశిస్తాయి.
10. తేలికగా తింటే రక్తస్రావం కూడా ఆగుతుంది. అతిగా తింటే లేని రక్తస్రావం వ్యాధులొస్తాయి.

ఇదీ వెల్లుల్లి కథ. ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి. కొలెస్టరాల్‌ని తగ్గిస్తుంది. గుండెజబ్బుల్ని నివారిస్తుంది. స్థూలకాయాన్ని అరికడుతుంది. కానీ, దాన్ని మందు బిళ్ళలాగా జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలేగానీ మరమరాలు తిన్నట్టు తినకూడదు కదా...

మషాలాలు ఎక్కువ వేస్తే ఎక్కువ అన్నంలో తక్కువ కూర తినవలసి వస్తుంది. మషాలాలు తగ్గించి వేసుకొంటే, అన్నంలో కూరని ఎక్కువగా తినగలుగుతాం. అందువలన కూరల సుగుణాల్ని కూడా పొందగలుగుతాం. పదేపదే ఇదే విషయాన్ని నొక్కి చెప్పటం దేనికంటే, మనం రుచుల్ని ఆస్వాదించే అదృష్టానికి దూరం అయిపోతున్నాం అన్న సంగతి గుర్తించాలని!!

పెరుగు తోటకూర

పెరుగు తోటకూర అంటే, రోజూ మనం వండుకొనే మామూలు తోటకూరకు ఇంకోపేరు. దీన్ని సంస్కృతంలో "శాకవీర" అంటారు. మరసా, నవడా అనేపేర్లతో హిందీలో పిలుస్తారు. "మారిష' అనే సంస్కృత పేరుని బట్టి 'మరసా' అనే హిందీ పదం ఏర్పడి వుండవచ్చు.

1. రుచికరమైన కూర. ఎందరో ఇష్టంగా తినే కూర.
2. బాగా చలవ చేస్తుంది.
3. వంటికి పట్టిన నీరుని తగ్గించి శరీరం ఆర్చుకుపోయేలా చేస్తుంది. ఇది మంచి లక్షణమే!
4. మూత్రపిండాలను శక్తిమంతం చేస్తుంది.
5. తోటకూర వేళ్ళని కడిగి, సమూలంగా తీసుకొని ముక్కలుగా తరిగి దంచి చిక్కనిరసం తీసి, ఆ రసంలో రసంపొడి (చారుపొడి) వేసి చారు కాచుకొని

తాగితే, విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. జీర్ణకోశం బలంగా అవుతుంది. మొలలవ్యాధిలో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. రక్తస్రావాన్ని తగ్గించే ఔషధాలు అనుకూలంగా పనిచేస్తాయి.

తోటకూర వలన ఎక్కువ ప్రయోజనాన్ని మనం పొందాలంటే ఇలా సమూలంగా రసంతీసి దాన్ని ఏదైనా వంటకంగా మార్చుకోవటం అవసరం. ఈ రసంలో చారుపొడిని కలిపి 'చారు' కమ్మగా కాచుకోవచ్చు. ఇలానే మీరుకూడా ఆలోచించండి.

6. కొయ్యతోటకూర తీక్షణంగా పనిచేస్తుంది. పెరుగుతోటకూర సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. రెండింటి గుణగణాలు ఇంచుమించుగా ఒకటే! ఇది కూడా వాతవ్యాధుల్లో చక్కగా పనిచేస్తుంది. కానీ, సౌమ్యంగా వుంటుంది ఆ పనితీరు.

7. ఆకుకూరలు తింటే కడుపులో నులిపురుగులు వస్తాయని చాలామంది నమ్మకం. ఇది తప్పు. తోటకూర నులిపురుగుల్ని చంపి పొట్టని శుభ్రపరుస్తుంది.

8. ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులు, రక్తంతో కూడిన కళ్ళె పడ్తున్నవారికి తోటకూర బాగా మేలు చేస్తుంది.

9. ఎప్పుడునుంచో ఆగకుండా అవుతున్న విరేచనాల వ్యాధిలో తోటకూర, విరేచనాన్ని ఆపటానికి, విరేచనంలో నీటిని తగ్గించి విరేచనం గట్టిపడటానికి తోడ్పడుతుంది! కాబట్టి విరేచనాల వ్యాధిలో తోటకూరని వాడుకోవటంలో తప్పులేదు.

10. నెలసరి వచ్చిన ప్రతిసారీ అతిగా ఋతుస్రావం అయి రక్తహీనతతో బాధపడ్తున్నవారు ఆ మూడు రోజులూ తోటకూరని ఎక్కువగా వాడుకొంటే రక్తస్రావం ఉధృతి తగ్గుతుంది.

గర్భాశయ బలహీనత కొంత, వేడి శరీరతత్త్వం కొంత ఉండగా చాలామంది స్త్రీలు నెలలో ఆ మూడురోజులూ వంట చేసుకొని తినే ఓపికలేక అందుబాటులో వుండే పచ్చళ్ళు తిని కాలం వెళ్ళబుచ్చుతారు. అందువలన ఋతుస్రావం మరింత పెరుగుతుంది.

ఈ పరిస్థితిలో, తోటకూర వేళ్ళు, కాడలు, ఆకులు అన్నింటినీ కడిగి శుభ్రపరుచుకొని దంచి తీసిన రసంలో చారు పొడివేసి, కమ్మని చారు కాచుకొని అన్నం తినండి. ఋతుస్రావం ఆగుతుంది. ఈ మూడు రోజులూ ముఖ్యంగా, ఋతుస్రావం ఎక్కువ

అయ్యే స్త్రీలు బాగా చలవచేసే తోటకూర, పాలకూర, బీర, పొట్ల, సొరలాంటి కూరగాయల్ని ఎక్కువ తీసుకోవాలి. ఇది గుర్తుంచుకోండి!

11. తోటకూర ఎముకల్ని బలపరుస్తుంది.
12. జ్వరాలను తగ్గించే గుణం కూడా దీనికుంది. అందుకని, అన్ని జ్వరాలలోనూ తోటకూర రసంతీసి చారులాగా కాచిగాని, పొడికూరగా గాని పెట్టవచ్చు.
13. విషదోషాలకు విరుగుడుగా కూడా ఇది పనిచేస్తుంది. అందుకని, వారంలో సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ ఆకు తినేలాగా తోటకూర వంటకాల్ని రూపొందించుకోండి.
14. తోటకూర ఆకులకు వ్రణాలను మాన్పించే శక్తి వుంది. బైటనుంచేకాదు, కడుపులోకి తీసుకుంటే లోపలనుంచి కూడా ఈ ప్రభావం శరీరానికి అందుతుంది.
15. ఎక్కువగా తింటే పొట్ట బిగదీసినట్లనిపించవచ్చు. అందుకని జీర్ణశక్తిని అనుసరించి తీసుకోవాలి. కొందరికి ఇది సరిపడకపోతే దద్దుర్లు (URTI-CARIA) రావచ్చు. చూసుకొని తినాలి.

కొయ్యతోటకూర

పెరుగుతోటకూర చలవ చేస్తుంది. కొయ్యతోటకూర బాగా వేడిచేస్తుంది. కానీ, వాతవ్యాధుల్లో కొయ్యతోటకూర ఔషధంలాగా పనిచేస్తుంది. అందుకని కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం, కీళ్ళలోవాపు, (రుమాటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్) నరాలజబ్బులు, నడుంనొప్పి (సయాటికా) మెడనొప్పి (సర్వయికల్ స్పాండైలోసిస్) లాంటి వ్యాధులు వున్నవారికి దీన్ని తరచూ వండిపెడితే, ఆ వ్యాధుల్లో ఉపయోగ కరంగా వుంటుంది. ఉపశమనం కలుగుతుంది. వాతదోషం కొంత అదుపులోకి రావటం వలన వాడ్తున్న మందులు త్వరగా పనిచేసేందుకు శరీరంలో అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. చికిత్స కేవలం మందులతోనే సరిపోతుందనుకోవటం పొరపాటు. రోగి రోగాన్ని పెంచుకొంటూ, డాక్టర్ వ్యాధిని తగ్గిస్తూ ఎవరి ప్రయత్నాల్లో వారుంటే, 'రోగం' ఎక్కడిది అక్కడే వుంటుంది! రోగి పచ్చిమిరపకాయల బజ్జీల బండిమీద "దండయాత్ర" ఆపి చలవనిచ్చేవి తిన్నప్పుడు కదా డాక్టర్‌గారు కడుపులో నొప్పిని మంటని తగ్గించగలిగేది!

కొయ్య తోటకూర తింటే, వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ మందులు పనిచేయటానికి అనుకూలత ఏర్పడుతుందన్నమాట!

1. కొయ్యతోటకూర, మెంతికూరని మాంసంతో కలిపి వండుకోవచ్చు.
2. ఉడికించిన కొయ్యతోటకూర, ఉడికించిన కందిపప్పుని సరిసమానంగా కలిపి ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర, మిరియాలపొడి, ఇంగువ తగినంత వేసుకొని దోరగా వేయించి తాలింపుపెడితే కమ్మని పొడికూర తయారవుతుంది. నెయ్యి వేసుకొని తింటే, కీళ్ళ నొప్పులు, ఇతర వాతవ్యాధులు నెమ్మదించగలుగుతాయి.

కొయ్యతోటకూర శరీరంలో ఏర్పడిన ఇతర దోషాలను కూడా తగ్గించేందుకు కొంచెం తీక్షణంగా పనిచేస్తుంది. అందుకే వేడిచేసే స్వభావం ఏర్పడింది. వేడిచేసే గుణం వలన కడుపులో యాసిడ్‌ని కూడా పెంచుతుంది. కడుపులో మంట వున్నవారు అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ, దీన్ని జాగ్రత్తగా తినవలసి వుంటుంది.

పాలకూర

సంస్కృతంలో దీన్ని "పాలంకి" అంటారు. హిందీలో 'పాలక్' అంటారు. ఆకులో కొంచెం జిగురు వుంటుంది.

దండిగా వుండే ఆహారపదార్థం. బాగా చలవ చేస్తుంది. కానీ ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. దీన్ని ఎక్కువ ఆకు తినగలిగేలా "పాలక్" అనే వంటకాన్ని చేసి రొట్టెలలో నంజుకోవడానికి ఇస్తున్నారు. ఒక మంచి అలవాటు. ఎక్కువ కూరని తినేలాగా మన వంటకాల్ని మనంకూడా పగడ్బందీగా రూపొందించుకోవలనేగా మొదటినుంచీ ఈ పుస్తకంలో మనం చెప్పుకొంటోంది!

అదృష్టవశాత్తూ, ఈ వంటకాన్ని ఉత్తరభారతీయులు అలవాటు చేశారు. కాబట్టి మనవాళ్ళు ఇందులో చింతపండు కలపటం ఇంకా మొదలు పెట్టలేదు. కానీ, అప్పుడప్పుడూ చుక్కకూర, టమాటాలు కలిపి పులుపుపట్ల మన వ్యామోహాన్ని ఈ పాలక్ విషయంనూ ప్రదర్శించుకొంటూనే వున్నారు. జాతిలక్షణం అంత తేలికగా పోదుకదా! అవసరం లేనిచోట పులుపును వాడి ఆహారపదార్థాన్ని పులుపుతో కల్తీ చేయ్యవద్దని మనవి చేస్తున్నాను.

1. పాలకూరకు కఫాన్ని పెంచేగుణం వుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది కూడా! అందుకని దీనిలో పులుపు, శనగపిండిలాంటివి కలపటం విరుద్ధ పదార్థాలను కలపటం అవుతుంది. తద్వారా అది అనారోగ్యం తెస్తుంది. ఇది గమనించండి.
2. పాలకూరతో చేసే వంటకంలో దేనిలోనూ పులుపు అవసరంలేదు. అందుకని పాలకూర పప్పులో చింతపండు వేయకండి. పాలకూర పులుసుకూర లాంటివి చెయ్యకండి.

3. పాలకూరని వేయించి వండకండి. వేపుడుకూరల్లో దీన్ని కలపకండి.

4. దీన్లో పులుపు కారాలు ఎక్కువగా వుంటే, అది మూలవ్యాధి- మొలలు- పెరిగేలా చేస్తుంది.

5. తోటకూర, మెంతికూర, కొయ్యతోటకూర వీటిలో ఏదైనా తీసుకొని, కొంచెం పాలకూర కూడా కలిపి పాలక్ పద్ధతిలో చేసుకోండి. దేనిలోనూ పులుపు కలపవలసిన అవసరం లేదని గమనించండి. ఎక్కువ ఆకుని తినగలిగేందుకు ఈ పాలక్ విధానం ఉత్తమ వంటకంగా వుంటుందని గుర్తించండి.

6. పాలకూరరసంలో చారుపొడి వేసి కాచిన చారు ఎక్కువ రుచిగా వుంటుంది. చింతపండు చారు కాదు ఘాటైన మిరియాలుచారు కాచుకోండి. జీర్ణశక్తికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

7. మూత్రపిండాల వ్యాధులు, షుగర్ వ్యాధులలో పాలకూర మేలు చేసేదిగా వుంటుంది.

మెంతికూర

'మెంతికూర మెంతులతో సమానగుణాలు కలిగి వుంటుందిగానీ, చాల సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. చిరుచేదు వగరు రుచులు కలిగి వుంటుంది. మన ఆహారంలో ఆరు రుచులను తగుపాళ్ళలో కలిగి వుండాలని మనం చెప్పుకొన్నాం. అందుకని మెంతికూరని తరచూ తింటూ వుంటే చేదు వగరులు కూడా తిన్నదాంతో సమానం అవుతుంది. కాకరకాయ కూర వేడిచేసే స్వభావం కలిగి తీక్షణంగా వుంటుంది. మెంతికూర పప్పు సౌమ్యంగా వుండి, చలువ చేస్తుంది.

1. శరీరానికి మృదుత్వాన్ని ఇస్తుంది. అందుకని రుబ్బి తలకు పట్టిస్తుంటారు. తలవెంట్రుకలు మెత్తగా పట్టుకుచ్చుల్లాగా వుండాలని. కడుపులోకి తీసుకొన్నా అంతే- శరీరంలో కఠినత్వాన్ని (Roughness)ని తగ్గించి చక్కని మృదుత్వాన్ని కల్గిస్తుంది.

2. పొట్టలో పెరిగే పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎసిడిటీపైన ఇది ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ఆ విషయంలో మెంతులకన్నా మెంతికూరే గొప్పది.

3. మూత్రపిండాల వ్యాధులన్నింటిలో దీని ఔషధగుణాలు పనిచేస్తాయి.

4. షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారికి తప్పనిసరిగా పెట్టదగిన ఆహారం. ఏ ఆకుకూరతో పప్పు వండుకొంటున్నా అందులో కొంత మెంతికూరని కూడా కలిపి వండిపెట్టండి. ఆ విధంగా వారంలో ఎక్కువసార్లు మెంతికూరని తిన్నట్లు అవుతుంది.

5. పాలకూరతో పాలక్ చేసుకున్నట్లే, మెంతికూరతో కూడా వండుకోవచ్చు. ఒకింత పులుపు తగిలినా ఈ కూరతో ఇబ్బంది వుండదు కాబట్టి చాల పరిమితంగా పులుపు కలుపుకోవచ్చు. అదికూడా అవసరం అనుకొంటేనే!

6. 'వస్తుగుణదీపిక' అనే గ్రంథంలో మెంతికూరలో ఇంకే ఆకూ కలపకుండా వండాలని రాశారు. చుక్కకూర, బచ్చలికూర గోంగూర లాంటివి కలిపితే, మెంతికూర గుణాలు పూర్తిగా అందకుండా పోతాయనేది ఈ గ్రంథం ఉద్దేశ్యం. అంతేగాని, ఇంకో ఆకుకూరతో కలిపితే విరిగిపోతుందని కాదు.

7. గుండెజబ్బులున్న వారికి మెంతికూర చాలా మంచిది.

8. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మెంతికూరని బాగా ఉల్లిపాయలు కలిపి పెరుగుపచ్చడి తయారుచేసుకొని తాలింపు పెట్టుకొని తింటే ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. రక్తం పడుతున్న జిగట విరేచనాలు కూడా ఆగుతాయి.

9. మెంతికూర తింటూవుంటే మనుషులు మంచి రంగు వస్తారు. చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా వుంటుంది.

10. ఒంట్లో వేడిని తగ్గిస్తుంది. మంటలు తగ్గుతాయి. కడుపులో మంట, అరికాళ్ళమంటలు కూడా తగ్గుతాయి.

11. గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. ఎక్కువగా తింటే, ఋతుస్రావం ఎక్కువ అవుతుంది. చూసుకొని తినాలి.

12. మూత్రపుసంచికి (URINARY BLADER) బలాన్నిస్తుంది.

13. నీరు పట్టి, కాళ్ళు చేతులు, ముఖము, పొట్ట ఉబ్బరించినట్లు చేసే వ్యాధులు అనేకం వున్నాయి. ఆ వ్యాధుల్లో మెంతికూర వాటిని తగ్గించేందుకే సాయపడ్తుంది. చికిత్స విజయవంతంగా, త్వరగా అవుతుంది గదా!

14. వ్రణాలతో బాధపడేవారికి షుగర్‌వ్యాధిలో తగ్గని పుళ్ళతో బాధపడేవారికీ, ఆపరేషన్లు అయినవారికీ మెంతికూర పెట్టండి. మంచి చేస్తుంది.

15. అతిగా తినకండి. తలనొప్పి వస్తుందని కొన్ని గ్రంథాలు పేర్కొన్నాయి.

గుగ్గిళ్ళు

గుగ్గిళ్ళంటే గుర్రాలకు పెట్టేవి, లేకపోతే పశువులకు పెట్టేవి, మనుషులు తినే ఆహారం కాదని అనుకోకండి. మనంకూడా గుగ్గిళ్ళు తింటూనే వుంటాం. సగం వుడికిన ధాన్యంగాని, శనగలు, పెసల్లాంటి శింబీ (పప్పు) ధాన్యం గానీ గుగ్గిళ్ళు చేసుకోవడానికి ఉపయోగిస్తారు.

1. గోధుమల్ని, రాగుల్ని, జొన్నల్ని, సజ్జల్ని సగం ఉడికించి, నీరు తీసేసి తాలింపు పెట్టుకొని తినవచ్చు. సగం ఉడికించడం అంటే అర్థం మెత్తగా గుజ్జులాగా అయిపోకుండా ధాన్యపు గింజ ఆకారంలోనే ఉండి మెత్తగా అయ్యేవరకూ ఉడికించడం అని!
2. ఉలవల్ని ఉడికించి సాతాళించుకుని తింటారు. అంటే తాలింపు పెడతారన్నమాట.
3. శనగలు, పెసలు, బొబ్బర్లు ఉడికించి తాలింపు పెట్టుకొని తినడానికి రుచిగా వుంటాయి.
4. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇలా సగం ఉడికిన ధాన్యాన్ని 'కుల్మాషా' అంటారు.
5. ఇవి తేలికగా అరిగేవి కావు. అందుకని చాలా పరిమితంగా తినాలి.
6. ఎక్కువగా తింటే ఎప్పుడో వచ్చి తగ్గిపోయిన వాతపు నొప్పుల్ని బైటవేస్తాయి. అనేక వాత వ్యాధుల్ని తెచ్చి పెడతాయి.
7. జీర్ణశక్తి బలంగా లేనివారు తింటే పేగుల్లో వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. గ్యాస్ట్రబుల్, ఎసిడిటీలను ఆహ్వానించినట్టే అవుతుంది.
8. జీర్ణశక్తిని బట్టి, తేలికగా తినదగిన ఆహారపదార్థం.



273

ఓ "విచారఫలం" కథ

తెలుగునేల మీద చింతపండు దుర్వినియోగం అవుతోంది. ఎన్నో అపురూప వైద్య ప్రయోజనాలు కల్గిన ఔషధం ఈ చింతపండు. దాన్ని ఇష్టారాజ్యంగా వంటకాలలో కలిపి, 'అతి' మోతాదులో తిని, అమృతం విషం అయ్యేలా మనం చేసుకొంటున్నాం. నా ఆహారం - నా ఇష్టం అనే హక్కు ఎవరికీ లేదు - ఎందుకంటే, మనమీద ఆధారపడిన మనపిల్లలు, మన వృద్ధుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మనదేకదా! చింతపండు పులుపు పదార్థమే కాదు తీపి పదార్థం కూడా! అది సహజంగా చేసే అపకారాన్ని చేస్తూ, మరింత అపకార కారకాలైన ఉప్పు కారాల్ని కూడా ఎక్కువ వినియోగించేలా చేస్తోంది. పేగులు దెబ్బతినిపోతున్నాయి. శరీరం చింతపండు గుల్లలాగానే గుల్లయి పులిసిపోతోంది. పులుపుమీద వ్యామోహాన్ని మనం తగ్గించుకోవాలి. చింతపండు కొనుగోలు నాలుగోవంతుకు తగ్గించేయాలి. చింతపండు లేకపోతే చెయ్యడానికి వీలుకుదరదని మీరు ఏ వంటకం గురించి అయినా అనుకొంటే, దాన్ని వదిలేసి మిగిలినవి వండుకోండి!

కూరల్లో అతిగా చింతపండు కలవడం వలన ఆకూరలోని అసలు రుచి పోయి పులుపు మాత్రమే మిగుల్తోంది. ఒకవైపు పులుపు- ఇంకో వైపు మషాలాలు, మధ్యలో లీటర్ల కొద్దీ నూనె- వీటితో నింపిన మన ఆహార పదార్థాలు మనల్ని ఎంతగా దెబ్బతీస్తున్నాయో ఏనాడైనా ఆలోచించారా? గణాంక వివరాలతో సహా అందిస్తున్న ఈ విశ్లేషణని చదవండి. మేలు కల్గించే ఆహారం గురించి చర్చిద్దాం... రండి!

"నల్లీనదీ సంయుక్తం
విచార ఫలమేవచ
గోపత్నీ సమాయుక్తం
గ్రామచూర్ణంచ వ్యంజనం"

ఇవన్నీ భయపెట్టే సంస్కృత పదాలతో కూడిన శ్లోకం అనుకొంటున్నారు కదూ...? ఇవన్నీ చక్కని తెలుగు పదాలే! ఇది ఎవరో అజ్ఞాతకవి తన పేరును చాటుపరిచి చెప్పిన చాటుపద్యం.

దీని అర్థం ఇది:

1. నల్లీనది సంయుక్తం : నల్లి అనే ఏరు అంటే, నల్లేరు కలిసినది.
2. విచారఫలమేవచ : 'నల్లినది' అనే పదానికి అర్థం చెప్పగానే విచారఫలం అంటే ఏమిటో అర్థం అయిపోయుండాలి. విచారఫలం అంటే చింతపండు. దాన్నికూడా కలపాలట!
3. గోపత్ని సమాయుక్తం : గోపత్ని అంటే ఆవుకి ఆలు ఎవరండి? ఆవాలే! ఆవపెట్టాలని దీని భావం.
4. గ్రామచూర్ణంచ వ్యంజనం : 'గ్రామచూర్ణం' అనే మాటకు అర్థం తెలియాలంటే మనం మరో కొత్తపదాన్ని వెదకాలి. ఈ తరం పాఠకులకు పూర్వకాలపు వస్తువులు, వాటి పేర్లు అన్నీ కొత్తేకదా!

వడియాలు పెట్టుకోనేందుకు మెత్తగా దూది పింజల్లా రుబ్బిన పిండిని 'ఊరుపిండి' అంటారు. 'గ్రామచూర్ణం' అనే మాటకి అర్థం అది!

లేత నల్లేరు కాడల్ని మెత్తగా దంచి, అందులో కొద్దిగా చింతపండు కూడా వేసి, ఆవపిండి కలిపి– ఈ మొత్తాన్ని దూదిలాగా అతి మెత్తగా రుబ్బిన ఊరుపిండితో వడియాలు చేసుకొని, వేయించుకొని అన్నంలో తినాలని ఈ చాటు పద్యంలోని అంతరార్థం. అలా కాదనుకొంటే, పచ్చడి చేసుకోవచ్చు. దోసెలుగా పోసుకొని కూడా తినవచ్చు.

దీని వలన ఉపయోగం ఏమిటి?

నల్లేరు వడియాలు లేదా అట్టులు ఇలా అప్పుడప్పుడూ తింటూవుంటే, 50 ఏళ్ళు దాటిన పెద్దలకీ, ఎదిగేవయసులో వున్న పిల్లలకీ చక్కని కాల్షియం అందుతుంది. ఎముకలు దృఢంగా వుంటాయి. అంతేకాదు, ఊపిరితిత్తులు బలసంపన్నం అవుతాయి. చీటికీ మాటికీ ఎలెర్జీ దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటివి తగ్గిపోతాయి. ఇంకా అనేక ఉపయోగాలున్నాయి.

మనకి మంచి చేసే ప్రతిదాన్నీ మనం స్వీకరించడంలో తప్పులేదు. ఏ కాలపు కవిగారో... ఇంత చక్కని వంటకాన్ని చిన్నచాటు పద్యంలో చెప్పి మనకోసం అట్టేపెట్టాడు.

'విచారఫలం' అనే చింతపండు గురించి ఆలోచించేటప్పుడు చటుక్కున ఈ చాటు పద్యం గుర్తుకొచ్చింది. చింతపండుని పులుపు రుచికోసం, ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే నల్లేరు వడియాల్లాంటి వీటిని మనం కమ్మగా తినడం కోసం ఒక పరిమితికి లోబడి చాలా స్వల్పంగా వాడుకోగలిగితే చింతపండు నిషేధించవలసినంత ప్రమాద కరమైనదేమీకాదు.

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో చింతపండుని అజీర్తి, పేగుల్లో పైత్యం, గ్యాస్ట్రబుల్ లాంటి వ్యాధుల్ని తగ్గించే ఔషధాల్లోనే ఎక్కువగా ఉపయోగించారు. ఔషధంగా తీసుకొంటే కలిగే ప్రయోజనం అది. ఔషధమే కదా... అని అదేపనిగా తింటే, అనర్థాలే కలుగుతాయి. చింతపండు విషయంలో ఇదే జరుగుతుంది.

సాధారణంగా తెలుగువారి భోజనం కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి, పెరుగు- ఇన్ని వంటకాలతో కూడి వుంటుంది. విందు భోజనాలకు వెడితే రెండుకూరలు- ఒకటి ఫ్రై, ఇంకొకటి ఉడికించిన కూర వేస్తారు. ఒకపప్పు, ఒక పప్పుకూర వేస్తారు. సాంబారు, చారు రెండూ వుంటాయి. అదనంగా పులుసుకూర అని ఇంకొకటుంటుంది. పచ్చళ్ళు - రోటి పచ్చడి, ఊరగాయ పచ్చడి రెండూ వేస్తారు. ఇన్ని రకాల వంటకాల్ని ఒక్క పూటలోనే, ఒక్క భోజనంలోనే తెలుగువాళ్ళు తింటూ వుంటారు. ఈ పైన చెప్పిన వంటకాలలో కూరల్లోగాని, పప్పుల్లో గాని, పులుసుల్లో గాని చింతపండు వెయ్యకుండా తయారు అయ్యేది ఏముంది? ఒకరోజు, ఒక మనిషి పూటకి 6 లేక 7 వంటకాలలో చింతపండుని వేసుకొని మొత్తం భోజనం ద్వారా ఎంత చింతపండుని తిని వుంటాడు...? లెక్కగట్టి చూడండి. నలుగురు సభ్యులున్న ఒక ఇంట్లో ఒక వంటకంలోకి 25గ్రాముల చింతపండు వేస్తారనుకొంటే, ఒక మనిషి వాటాగా 6 నుంచి 8 గ్రాముల చింతపండు ఒక వంటకం ద్వారా అందుతోంది. అదే వ్యక్తి ఆరు లేక ఏడు వంటకాలను తిని వుంటే

30 నుంచి 40 గ్రాముల చింతపండుని ఒక పూటకే తింటున్నాడు రోజుకి ఎన్ని గ్రాములు... నెలకి ఎన్ని గ్రాములు తింటున్నాడో దీన్ని బట్టి లెక్కలు మీరే వెయ్యండి. ఏడాదికి ఎంత చింతపండు తింటాడో తెలుసా?

ఒక సంవత్సరానికి సాధారణ భోజనం చేసే ఒక వ్యక్తి 50 కిలోల బియ్యం తినగలిగితే, అదే వ్యక్తి సగటున 10 నుంచి 15కిలోల చింతపండునీ, 15నుంచి 20 కిలోల నూనెనీ వాడ్తున్నాడు. ఇది అతిశయోక్తి కాదు. ఎవరికి వాళ్ళు తమ ఇంట్లో ఎంతమంది వుంటున్నారో. ఎంత బియ్యం, ఎంత చింతపండు, ఎంత నూనె వాడుతున్నారో లెక్కలు వేసుకొని చూడండి. తప్పులేదు. ఇలా ఆలోచిస్తేనే వాస్తవాలు తెలుస్తాయి.

ఉదాహరణకి ఒక ఇంట్లో భార్యా, భర్త ఇద్దరు పిల్లలు వున్నారనుకొందాం! ఆ నలుగురుకి 15 నుంచి 20 కిలోల బియ్యం కొంటే నెలకు సరిపోతాయి. కానీ, వాళ్ళు నెలకి రెండు కిలోల చింతపండుని 6 కిలోల నూనెని సగటున కొంటున్నారు. ఇదికాక, ఊరగాయల ద్వారా తీసుకొంటున్న నూనె, హోటళ్ళలో అట్లు, పూరీలు, బజ్జీల ద్వారా తీసుకొంటున్న నూనె, నెయ్యి నూనెల్ని అన్నం తినేటప్పుడు చేతి మీద వేసుకొంటున్నవి కూడా కలుపుకుంటే 7 కిలోలు దాటిపోతోందని ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? 15 కిలోల బియ్యానికి 7 కిలోల నూనె వాడకమా... అన్నంలో సగం నూనె పోసుకొని తింటున్నామా...? అందులో నాలుగో వంతు చింతపండు రసం కూడా పోసుకొని తింటున్నామా... హవ్వ!! ఇంతకంటే అన్యాయం వుందా? ఇదేనా మన విజ్ఞత! మేధావులం, నాగరకులం అనుకునే వారు తినవలసిన విధానం ఇదేనా...?

అకారణంగా వచ్చే కేన్సర్ వ్యాధులు, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, షుగర్ బీపీ వ్యాధులు, కీళ్ళవ్యాధులు, జీర్ణకోశ వ్యాధులకు కారణం ఎక్కడో వెదకనవసరంలేదు. ఉన్నదంతా నూనె డబ్బాల్లోనూ, చింతపండు బుట్టలలోనూ ఉంది! వాటిని ఎంత దూరంలో వుంచగలిగితే అంత మంచిది!

చింతపండుకి 'టామరిండ్' అని ఇంగ్లీషు వాళ్ళు పెట్టిన పేరు, భారతదేశపు పుల్లఖర్జూరం అని అరబ్బీ వాళ్ళు పిలవడాన్ని బట్టి వచ్చింది. అరబ్బులు "టమర్-ఉర్-హింద్" అన్నారు చింతపండుని. ఇదేమాట 'టామరిండ్' గా ఇంగ్లీషులోకి మారింది. చించా, తింత్రిణీ అనేపేర్లతో సంస్కృతభాషలో దీన్ని పిలుస్తారు. చింత అనే తెలుగు పదమే 'చించా' అనే పేరుతో సంస్కృతంలో ఏర్పడి వుండపచ్చు. వృక్షశాస్త్రవేత్తలు ఇది భారతదేశంలో పుట్టిన మొక్క కాదనీ, ఆఫ్రికా నుంచి ఇండియాను చేరిందనీ తేల్చి చెప్పారు.

ప్రపంచంలో అనేక దేశాల ప్రజలు అంతో ఇంతో చింతపండు వంటకాల కోసం వాడుకొంటూనే వున్నారు! కానీ, వేలం వెర్రిగా చింతపండుని వాడేది ప్రపంచంలో తెలుగువారే!

ఉత్తరభారతీయుల మనసు ఇంతగా చింతపండు మీదకు వెళ్ళదు. వాళ్ళు 'ఆమ్‌చూర్' అనే మామిడికాయ వరుగుల్ని, చింతచిగురునీ, చుక్కకూరనీ, గోంగూరనీ ఇలా సాధ్యమైనంత వరకూ ఇతర పులుపు పదార్థాలని మాత్రమే వాడుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. వాళ్ళూ సాంబారునో పులుసునో కాచుకొంటూనే వుంటారు. కానీ, అందులో చింతపండు ఉండకపోవచ్చు.

జపాను వాళ్ళు చింతపండుని వాడతారు గానీ, 'సాస్' వగైరా తయారీ కోసమే వాడతారు. చైనావాళ్ళతో పోలిస్తే జపాన్ వాడకం చాలా తక్కువట! చైనా వాళ్ళ రుచులు తీపి, పులుపు రెండింటి సమ్మిశ్రితంగా వుంటాయి. జావా, బలి, బోర్నియో దీవుల్లో అంతగా పులుపు వేసి తీరాల్సి వస్తే నిమ్మరసం పిండటానికి ప్రాధాన్యత నిస్తారట!

ఐదారు వందాల ఏళ్ళ వరకూ సుగంధద్రవ్యాల వినియోగం పరిమితంగా వున్న ఆ రోజుల్లో చింతపండు వినియోగం కూడా చాలా పరిమితంగా వుండేది. వుండి తీరాలికూడా! ఎందుకంటే కారపు రుచినిచ్చే మిరియాలు చాలా ఖరీదైనవైనప్పుడు, వంటకాలలో ఇంతింత చింతపండు వేస్తే ఎంత ఉప్పు వెయ్యాలి? ఎంత మిరియాల పొడి కలపాల్సి వస్తుంది? వెరసి ఒక వంకాయ కూర వండుకోవడంకన్నా ఆరోజుల్లో ఒక బంగారపు నగ చేయించుకోవడం చవక అయ్యేది. ఈ పరిస్థితుల్లో చింతపండు ప్రధాన ఆహార పదార్థంగా ఎలా వుంటుంది...?

పోర్చుగీసులు అమెరికాకు చెందిన మిరపకాయల్ని తెచ్చి తెలుగువాళ్ళకి అంటగట్టిన తర్వాత చింతపండుకి ఒక్కసారిగా రెక్కలొచ్చాయి. చాలా చవకగా ఎండుమిరపకాయల కారం. పచ్చిమిరపకాయల కారం దొరుకుతుంటే, చవిచచ్చిన నోటికి రుచిని కల్పించాలని తెలుగువాళ్లు బాగా వ్యామోహ పడ్డారు.

ఎక్కువ కారాన్ని వంటకంలో ఎప్పుడు వెయ్యగలుగుతారు? దానిలో పులుపు బాగా కలిసినప్పుడే కదా... అలా ప్రవేశించింది... తెలుగు వారి వంటిళ్ళలోకి చింతపండు!

ఫలితంగా తెలుగు వంటకాలు పులుపు కారాల సమ్మిళితంగా మారి పోతున్నాయి. ఎంత చింతపండు రసం పోస్తే అంతకారం హాయిగా కలుపుకొనే అవకాశాలు ఏర్పడ్డాయి.

అంతకు పూర్వం బహుశా అల్లప్పచ్చడి ఒకటే వుండేదనుకొంటాను చింతపండు రసంతో చేసేది. ఇప్పుడు చింతపండు వెయ్యకుండా రోటిపచ్చడిగాని, నిలవపచ్చడి గానీ పెట్టడమే లేదు మనం...! అల్లంతో గాని, శొంఠితో గానీ కారపురుచిని సరిపెట్టుకోగలిగితే చింతపండుని వాడుకోవడం పెద్ద కష్టమేమీ కాకపోయేది... కానీ, ఖరీదైన మిరియాలు లేదా పిప్పళ్లని వినియోగించాలంటే మాత్రం చింతపండుని దూరంగా వుంచక తప్పలేదు. అందుకని, 500 ఏళ్ళ నాటి మన పూర్వీకుల వంటకాల్లో ఈ పులుసుకూరలు, ఇంతింత చింతపండు వినియోగం వుండేదికాదు.

"యొఱ్ఱచేరులు" అని ఒక వంటకాన్ని తెనాలి రామకృష్ణకవి ప్రస్తావించాడు. ఒఱ్ఱగా అంటే కారంగా కాచిన మిరియాల చారు అది! అంతేగాని, చింతపండు చారు కాదు!

చింతచెట్టు తెలుగునేలమీద రోడ్డు పక్క ఉచితంగా పెరిగే మొక్క. నీడకోసం పెంచుకొనేది. ప్రత్యేకంగా మామిడి తోటల్లాగా చింతతోటలు వేసి పండించాల్సిన అవసరం లేనిది- అయినా, కిలో 60-70 రూపాయల వరకూ ఈ 2008 సంవత్సరంలో అమ్ముడవుతోంది.

"చింతపండు లేకుండా వంటలెలా చేసుకొంటామండి-" అన్నది నాతో ఓ ఇల్లాలు- పులుపు పదార్థాలు లేకుండా భోజనాన్ని సిద్ధంచేసుకోమన్న నా సలహా విని! అప్పుడు నేనడిగాను- "తల్లీ! అకస్మాత్తుగా చింతపండు కిలో 200 రూపాయలు ఖరీదయ్యిందను కోండి... అప్పుడు ఏం చేస్తారు...? తప్పనిసరిగా దాని వాడకాన్ని మానుకొంటారు కదా..."అని! ఆవిడ ఠక్కున చెప్పింది... క్రికెట్ బంతి అంత చింతపండు వేసేచోట బ్యాట్మింటన్ బంతి అంత మోతాదులో వేసుకొంటాం- అంతేగాని మానుకొంటామా...?" అని!!

చాలామంది చింతపండు మంచి 'సి' విటమిన్‌కు పుట్టిల్లని అనుకొంటూ వుంటారు. అది వాస్తవం కాదు దానిలోపల పదార్థాలు ఈ శాతంలో వుంటాయి. గమనించండి...

తార్తారిక్ యాసిడ్ : 8-18% (పొటాషియం బై తార్తారేట్)

పంచదార పదార్థాలు : 25-45% (వీటిలో 70% గ్లూకోజ్, 30% ఫ్రక్టోజ్, 20% ఫలాలలో వుండే తీపి పదార్థాలు, 35% పంచదార వుంటాయి)

ఇందులో పులుపుదనాన్నిస్తోంది తార్తారికామ్లమే! 'సి' విటమిన్ కాదు.

సాధారణంగా పచ్చిగా వున్నప్పుడు పుల్లగా వున్న పదార్థాన్ని పక్వానికి వచ్చేకొద్దీ అందులో వుండే ఎంజైములు ఆ పులుపు పదార్థాన్ని ఉపయోగించుకొని ఆ పండుకు తీపిదనాన్నిస్తాయి. కానీ, చింతపండులో అలాంటి ఎంజైమ్‌లు లేకపోవడం వలన తన పులుపును ఆ మొక్క తనకోసం వినియోగించుకో లేకపోతోంది. దాంతో పచ్చిగా వున్నప్పుడు ఏర్పడిన పుల్లని తార్తారిక్ యాసిడ్ పండుగా వున్నప్పుడు కూడా కొనసాగుతుంది. అందులో వున్న పంచదార పదార్థాలు ఈ పులుపులో కలిసిపోయాయి. అందుకని పండిన తర్వాత కూడా చింతపండు పుల్లగానే ఉంటుంది. అయినా అందులో 45 శాతం గ్లూకోజ్ ఉంది.

దీన్నిబట్టి అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఏమంటే, చింతపండు ఎంత పుల్లని పదార్థమో అంత తీపి పదార్థం కూడా! కాబట్టి చింతపండు వాడకాన్ని షుగర్ వ్యాధిలో యథేచ్ఛగా వాడుకోవచ్చును కోవడం సరికాదు. షుగర్ వ్యాధిలో మిగిలిన తీపి పళ్ళు ఎంత అపకారమో చింతపండు కూడా అంతే నిషేధం అని మనం గ్రహించాలి.

తార్తారికామ్లం ద్రాక్ష, బెర్రీ ఫలాల్లో కూడా వుంటుంది. కానీ, చాలా స్వల్ప మోతాదుల్లో వుంటుంది. చింతపండులో వున్నంత తార్తారికామ్లం ఎందులోనూ లేదు. అంతకు 3 రెట్లు పంచదార పదార్థాలను కూడా కలిగి వుంది. ఇది మన వాళ్ళందరికి తెలియాల్సిన అంశం కదా!!

చింతపండుని రంగుల పరిశ్రమల్లో బాగా వాడుతున్నారు. దాని ఆకుల్లో ఆకుపచ్చరంగు, గింజల్లో గోధుమరంగు, చింతపండులో వుండే లేతజేగురు రంగులు పారిశ్రామికావసారాల్ని తీర్చేవిగా వున్నాయి. రబ్బరుని గడ్డకట్టించడానికి చింతపండుని వినియోగిస్తారట. చింతపండుని. సముద్రపు నీటినీ కలిపి వెండి, కంచు రాగి వస్తువులు మెరుగుపెట్టే రసాయానాల తయారీకి వుపయోగిస్తున్నారు. బట్టల పరిశ్రమల్లో సహజమైన రంగులనే వాడటం కోసం చింతపండు, పసుపు వినియోగం ఇప్పుడు ఎక్కువగా వుంది. ప్లాస్టిక్‌లు, పేపరు, తోళ్ళు, చెక్కలు, ఇటుకలు- వీటి తయారీలో చింతపండు వాడకం ఎక్కువ. జపాన్, అమెరికా, కెనడా, బ్రిటన్‌లకు చింతపండు ఎగుమతులు ఈ అవసరం కోసమే ఎక్కువగా జరుగుతున్నాయి. జాతీయాదాయాన్ని పెంచడంలో చింతంపడు దాని కృషి అది చేస్తోంది. మనం దాన్ని అవసరం లేకపోయినా క్రికెట్‌బంతి సైజులో చింతపండుని వంటకాల్లో కలుపుకొని తింటూ జాతీయాదాయానికి గండికొడుతున్నాం. దేశభక్తి దృష్ట్యా ఆలోచించినా చింతపండుని తినడం తగ్గించి, పరిశ్రమలకు అమ్మడం గురించి ఆలోచించడమే మంచిది!

చింతచెట్టు మీద బ్రహ్మరాక్షసి వుంటుందని మనవాళ్ళ నమ్మకం! చావుకు పెడితేగాని లంకణానికి దిగి రారని సామెత లాంటిదే ఇది! చింతపండుని ఇష్టారాజ్యంగా తినకుండా ప్రజల్ని నిరోధించటం కోసమే ఈ బ్రహ్మరాక్షసి బెదిరింపు చేసి వుంటారని అనిపిస్తోంది. ఆఫ్రికాలో ఇది పవిత్రవృక్షం. బర్మాలో వరుణదేవుడు ఈ చెట్టును ఆశ్రయించుకొని వుంటాడని నమ్మకం. చింతపండుతో చేసిన వంటకాన్ని తినిపిస్తే మనవస్తువును దొంగిలించిన వాళ్ళు మర్యాదగా దాన్ని తిరిగి ఇచ్చేస్తారని 'మాలవి' ప్రాంతంలో ఒక నమ్మకం వుందిట! ఇది చాలా గొప్పగా వుంది. మలయాలో కొబ్బరిపాలలో స్వల్పంగా చింతపండుని కలిపి రెండుమూడు చుక్కలు అప్పుడే పుట్టిన బిడ్డ నాలుక మీద వేస్తారట! తెలివితేటలతో ఆ బిడ్డ ఎదుగుతాడని వాళ్ల నమ్మకం. పులుపు తగలడం వలన నోట్లో నీళ్ళూరి, జీర్ణాశయం ఉత్తేజితం అవుతుందని వాళ్ళ ఉద్దేశం కావచ్చు.

చింతపండు పానకం

ఇతర విధాలుగా చింతపండుని తక్కువగా వినియోగించే వారికోసం మాత్రమే ఒక చక్కని షర్బతుని భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథం చెప్పింది.

తీపి, పులుపు, ఉప్పు, వగరు. కారం, చేదు ఈ ఆరురుచుల్ని తగుపాళ్ళలో తీసుకోవాలనే శాస్త్రం చెప్తోంది. మనం పులుపు, ఉప్పు, కారం ఎక్కువగా తీసుకొంటున్నాం. ఆ విషయాన్ని గుర్తింపచేయటానికే చింతపండు గురించి ఇంత మాట్లాడవలసి వచ్చింది. అంతేగాని, ఆయుర్వేద శాస్త్రం చింతపండుకి వ్యతిరేకం కాదు. ఇది గమనించండి.

షర్బతు అనేది పార్సీపదం. సంస్కృతంలో 'పానకం' అంటాం. చింతపండు పానకం ఇలా చేసుకోండి.

నీళ్ళలో కొద్దిగా చింతపండు వేసి పిసికి పలుచనిరసం తీయాలి. అందులో తగినంత పంచదార. మిరియాలపొడి, లవంగాలపొడి, పచ్చకర్పూరం కలిపితే చక్కని సుగంధభరితమైన పానకం తయారవుతుంది.

ముందే చెప్పాను కదా... చింతపండుని చాలా పరిమితంగా జాగ్రత్తగా వాడేవాళ్ళు దీన్ని తాగితే జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. వాతవ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది. దప్పికని తీరుస్తుంది. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది. నోటికి అన్నహితవుని కల్గిస్తుంది. వికారం వాంతుల్ని పోగొడ్తుంది. సాంబారు, పులుసు, పులుసుకూరలు, ఊరగాయలు అతిగా తినేవారు దీన్ని తాగితే కడుపులో చింతపండు మోతాదు ఎక్కువై అజీర్తిని పెంచుతుంది. పైత్యాన్ని పెంచుతుంది.

కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంచుతుంది. కఫవ్యాధుల్ని, ఎలెర్జీ వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెడ్తుంది. నిమ్మకాయ షర్బతు, మామిడికాయ షర్బతు కూడా చేసుకోవచ్చు. కానీ, దేనికైనా ఇదే షరతు వర్తిస్తుంది. ఆహారంలో పులుపు తక్కువగా తినే వారికి ఇవి మంచి చేస్తాయి!!

ఊర్పు

శుకసప్తతి అనే కావ్యంలో కదిరీపతినాయకుడు "ఒఱపు దనరారఁ జే పలయూర్పు కూర యిడిన..." అంటూ చేపల ఊర్పు కూర గురించి ప్రస్తావించాడు. ఇది మాంసాహారం సంగతి.

రాజవాహన విజయం కావ్యంలో 'కాకమాని మూర్తికవి' "ఊర్పు" అనే వంటకాన్ని ప్రస్తావించి "మేలింపు చవి గుల్కు తాలింపు వంకాయ యూర్పులు గొనియాడ నేర్పుగలదె..." అన్నాడు. ఇది శాకాహారం. ఇందులో వంకాయ ఊర్పు గురించి ప్రస్తావించాడు. నోరూరించే "తాలింపు వంకాయ ఊర్పు"ని పొగడటానిక్కూడా నేర్పు కావాలట.

దీన్నిబట్టి చేపల ఊర్పుకూర, తాలింపు వంకాయ ఊర్పుకూర- ఇలా శాకాహార, మాంసాహారాల వంటకాలు రెండూ ఊర్పు పేరుతో ఉన్నట్లు స్పష్టం అవుతోంది.

"ఒక కొన్ని కలగల్పు లొక కొన్ని బజ్జులు నొక కొన్ని రీతుల యూర్పు వగలు-" అని పాండురంగ మహాత్మ్యంలో తెనాలి రామకృష్ణుడు ఊర్పు వగలు గురించి పేర్కొన్నాడు.

మొత్తంమీద ఇది ఏదో కమనీయమైన, పొగడటానికి మాటలు చాలని, ఆనాటి ప్రజలు ఎంతో ఇష్టంగా తిన్న ఆహార పదార్థం అని స్పష్టం అవుతోంది. అది ఏది?

"కలగలుపులు" అంటే "మిక్స్‌డ్ వెజిటబుల్ కర్రీ" అంటామే... అలాగే, రెండుమూడు కూరగాయల్ని కలగలిపి వండుతారు.

బజ్జులు అంటే, కూరగాయని నిప్పులమీద గాని గ్యాస్‌పొయ్యి మంటమీద గాని కాల్చి అందులో తాలింపు పెట్టి కొత్తిమీర వగైరా సంబారాలు చేర్చి వండేది "బజ్జు" అనే బజ్జీపచ్చడి.

మరి, 'ఊర్పు' అంటే ఏమిటి?

"కొన్నిరీతుల ఊర్పు వగలు" అంటున్నాడు కవి. ఊర్పుని రకరకాలుగా చేస్తూ వుండివుంటారు.

ఇంత వర్ణనని అర్థం చేసుకొంటే, "ఊర్పు" అనే పదాన్ని "ఊరుపు" అని విడదీస్తే విషయం తేలికగానే అర్థం అవుతుంది. దేన్ని రుచి చూడగానే, దేన్ని తలుచుకోగానే నోరు ఊరుతుందో అది ఊరుపు.

నోరు ఊరాలంటే అది తప్పనిసరిగా పులుసు కలిపిన ఆహారపదార్థమే అయివుండాలి.

'వంకాయ ఊర్పు' అంటే చింతపండు రసం, వంకాయి కలిపి తయారుచేసిన వంటకం. దాన్ని ఎలా కలిపివుంటారు...?

1. వంకాయలలో కోడిగుడ్డు ఆకారంలో వుండే బజ్జీవంకాయలు వుంటాయి. కోడిగుడ్డు ఆకారంలో వుంటాయి కాబట్టి, ఈ మొక్కని ఇంగ్లీషువాళ్ళు "ఎగ్‌ప్లాంట్" అంటారు.
2. నిప్పులమీదగాని, జల్లెడలాంటిది పెట్టి గ్యాస్‌పొయ్యి మంటమీదగాని బజ్జీ వంకాయని వుంచి బాగా కాల్చండి.
3. పైన మాడు వలిచేసి లోపలి గుజ్జును తీసుకోండి. అది మునిగేవరకూ పలుచగా చేసిన చింతపండు రసాన్ని అందులో కలపండి. తగినంత ఉప్పు చేర్చండి.
4. మిరియాల పొడి, ధనియాలు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, ఇంగువ- తదితర సంబారాలను కలిపి తాలింపు పెట్టండి.

కమ్మని వంకాయ ఊర్పు తయారవుతుంది. ఇందులో పచ్చిమిరపకాయలు గాని, ఎండుమిరపకాయల కారం గాని వెయ్యనవసరం లేదు. మిరియాల పొడి సరిపోతుంది.

దీన్ని మనం 'పచ్చిపులుసు' అంటున్నాం. కానీ, తెనాలి రామకృష్ణకవి కాలంలో 500 ఏళ్ళక్రితం తెలుగువారు "ఊరుపు" అని పిలిచి వుంటారు.

నేను ముందే, ఈ గ్రంథంలో పేర్కొన్నాను. తెలుగువారికి 500 ఏళ్ళ క్రితం చింతపండు వాడకం ఆహారపదార్థాల్లో చాల తక్కువగా వుండేదని. మరి, ఈ ఊర్పులో తప్పనిసరిగా చింతపండునే చేర్చి వుంటారా...?

నేననుకొంటాను, చింతపండురసానికి బదులుగా, కమ్మని తియ్యని పెరుగుకాని, చిక్కని మజ్జిగ గాని కలిపి "ఊరుపు" తయారుచేసుకొని వుంటారు. "కొన్నిరీతులలో వంకాయ ఊర్పు" అంటే, చింతపండు ఊర్పు, పెరుగు ఊర్పు ఇలా అనేక రకాలుగా చేసుకొని ఉంటారని ఊహ చెయ్యవచ్చు.

వంకాయలాగానే, అరిటికాయని, బంగాళాదుంపనీ, చిలకడదుంపనీ, బీరకాయనీ, బెండకాయనీ, వెలగపండునీ, కందనీ, పెండలాన్ని కూడా ఇలా నిప్పులమీద కాల్చి పెరుగు కలిపి, తాలింపు సంబారాలు కలిపి "ఊరుపు" తయారు చేసుకోవచ్చు.

'పడిదెము'

"అప్పడంబులు వడియములు, దాలింపులు బలుచని నులివెచ్చపడిదెములును" అని ఒక వివరణ కన్పిస్తోంది. పినవీరభద్రుడి జైమిని భారతంలో దీని ప్రస్తావన ఉంది.

దీనిబట్టి 'ఊర్పు లేదా పడిదెం" అనేది పలుచగా వుంటుంది అని అర్థం అయ్యింది. నులి వెచ్చగా తాగితే బావుంటుందట!

పండితారాధ్యుల చరిత్రలో పాల్కురికి సోమనాథుడు "చప్పుడు గాఁగ నాస్వాదించి జుర్రు జుర్రునఁ బడిదంబు జుఱ్ఱుచు గుఱ్ఱు గుఱ్ఱున ద్రేన్చుచు-" అనడం వలన పడిదెము లేదా ఊర్పు జుర్రుకుని తినవలసిన అంశంగా తేలింది. శ్రీనాథుడు మరో అడుగు ముందుకేసి, గోవజవ్వాది గస్తూరి గోఅంత పఱుచు వెన్న పడిదెంబుల బొబ్బిల విద్రిచి విద్రిచి-" అన్నాడు. అంటే వెన్నవేసిన ఈ పడిదెం వెదజల్లుతున్న సువాసన జవ్వాది, కస్తూరి లాంటి సుగంధ ద్రవ్యాల్ని కొరత పరుస్తోందట. అంటే, వాటిని మరిపించేస్తోందని.

దీన్నిబట్టి పడిదెం అనేది పలుచగా పులుసులాగా వుంటుందని, సువాసనా భరితంగా వుంటుందనీ, దాన్ని వెన్నపూసతో నంజుకు తింటారనీ శ్రీనాథుడు చెప్పిన విషయాల్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది.

ఇప్పటికీ మనం ఉలవచారుని వెన్నపూసతో నంజుకోవటం లేదూ... అలాంటిదే ఈ వెన్నపడిదెం అయివుండవచ్చు కదా...!!

వంకాయ లాంటి ఏదైనా ఒక కూరని నిప్పులమీద కాల్చి పెరుగుతోగాని, పలుచని చింతపండు రసంతో గాని కలిపి, అందులో దాల్చిని, ఏలకులు, లవంగాల్లాంటి సుగంధద్రవ్యాలు కలిపి తాలింపు పెడితే, ఆ తాలింపు మహిమని కొనియాడ తరమా అని వర్ణించాడు కవిగారు. ఇది వంకాయ ఊర్పు. ఈ ఊర్పులో వెన్నపూస నంజుకొని తింటే అది వెన్న పడిదెం అవుతుంది. వంకాయ పెరుగు పచ్చడిని వంకాయ ఊర్పు అనీ, వంకాయ పచ్చిపులుసుని వంకాయ పడిదెం అనీ, దాన్ని వెన్నతో తింటే వెన్న పడిదెం అని అంటారనీ మనం ఇంకొంచెం ఊహాగానం చెయ్యవచ్చు.

ఈ వంటకం వలన లాభాలు:

1. వంకాయలాగానే, అరిటికాయ, బంగాళాదుంప, చిలకడదుంప, బీరకాయ, బెండకాయ, వెలగపండు, కంద, పెండలం... ఇలా అనేక కూరగాయలతో ఊర్పు తయారు చేసుకోవచ్చు.

2. నీళ్ళలో వేసి వండినప్పటికన్నా సన్నసెగ తగిలేలాగా నిప్పుమీద వుంచి (గ్యాస్ పొయ్యి మంట మీద కూడా వుంచవచ్చు) తేలికగా కాలిన తర్వాత తీసి, మెత్తగా గుజ్జులా చేసి, పెరుగులో గాని, పులుసులోగాని కలిపి, సుగంధద్రవ్యాలు చేర్చి తాలింపు పెట్టుకుంటే అది ఊర్పు ఉడికిన కూరకన్నా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గరే అది కాలినట్టు లెక్క. కాబట్టి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

3. మామిడిపండు రసాన్ని. జామపండు రసాన్ని. పైనాపిల్ రసాన్ని, అరటిపండు గుజ్జుని, టమాటా పండు గుజ్జుని తగినంత ఉప్పు కారం కలిపి తాలింపు పెట్టి కమ్మని ఊర్పు తయారుచేసుకోవచ్చు.

4. నూనెలో వేయించిన కూరకన్నా మంచిది. నీళ్ళలో అరగంట ఉడికిన కూరకన్న కూడ మంచిది. చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రతనే ఉపయోగించినట్లవుతుంది. పళ్ళరసాలతో అయితే ఉష్ణోగ్రత ప్రమేయమే ఉండదు. అలాంటప్పుడు ఇది నిజంగా మేలైన ఆహారం కాకుండా ఎలా వుంటుంది?

5. ఇందులో కొద్దిపాటి చింతపండుని కూడా ఇష్టమైన వారు చేర్చుకోవచ్చు. చింతపండుని పరిమితంగా వాడేవారు ఇలా ఒకటీ రెండూ వంటకాలలో స్వల్పమాత్రలో చింతపండును చేర్చినా తప్పులేదు. అప్పుడా చింతపండు మేలుచేసే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

6. "ఉలవచారు" గాని, దానిలాంటి రుచే గల్గిన వంటకాలనుగానీ తెలుగువారు కమ్మగానే చేసుకుతినేవారు. ఇవేమీ ఈనాటి కొత్త వంటకాలు కావు. కాకపోతే వాటిలో చింతపండు రసాన్ని అతిగా పోసి, మషాలాలు దట్టించి వాటి అసలు రుచిని మార్చి పారేస్తున్నాం. అందువలన అపకారాన్ని కొనితెచ్చుకొంటున్నాం.

జాలి- ఒకనాటి సూపు

'జాలి' అనేది కూడా ఒక వంటకం పేరే! భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో దీని ప్రస్తావన ఉంది. 'ఆమ ఆమ్రఫల పిష్టం' అంటే పచ్చిమామిడికాయ గుజ్జుని లేదా తురుముని

కొద్దిగా నీళ్ళుపోసి బాగా రుబ్బాలి. గుడ్డలోవేసి పిండితే రసం వస్తుంది. ఈ రసంలో ఆవపిండి, సైంధవలవణం తగినంత కలపాలి. వడగట్టి, ఇంగువ వేసి తాలింపుపెట్టాలి. ఇది 'జాలి' అనే వంటకం. బహుశా జల్లెడలాగా వుండేదానితో బాగా వడకట్టి స్వచ్ఛమైన ద్రవ పదార్థాన్ని మాత్రమే తీసుకొంటారు కాబట్టి ఆపేరు పెట్టారేమో తెలియదు.

పుల్లగా రుచి కల్గిన పదార్థాలు, మామిడి, టమాటా, పుల్లబచ్చలి (చుక్కకూర), పులిచింతాకుకూర, చింతచిగురు వీటితోకూడా ఇలానే 'జాలి' వంటకాన్ని చేసుకోవచ్చు. దేని చిక్కని రసాన్ని తీస్తున్నామో దాని గుణగణాలన్నీ దీనికుంటాయి. లవంగాలు, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం, మిరియాల వంటి సుగంధద్రవ్యాల్ని ఇష్టమైన వారు చేర్చుకోవచ్చు.

1. అతి పుల్లగా వుండకూడదు.

2. వీటిలో వేసే సుగంధద్రవ్యాలు గాని, ఆవాలు గాని ఏవీ అతిగా వెయ్యకూడదు. ఎందుకంటే దీన్ని అన్నంలో ఒక ఆధరవుగా కాకుండా నేరుగా తీసుకొంటున్నాం.

3. అందుకే "మందం మందం తు పీతా సా రోచనీ" అన్నాడు. కొద్దికొద్దిగా తాగాలట. కాబట్టి, ఇది నిస్సందేహంగా మనం 'సూప్' అని చెప్పుకొనే వంటకమేనని అర్థం అవుతోంది.

4. ఇది కంఠరోగాల్ని, నాలిక మీద వుండే మలాల్ని పోగొట్టి నోటిని శుద్ధి చేస్తుంది అన్నాడు. కాబట్టి భోజనానికి ముందు తాగే వంటకం అనికూడా తేలిపోయింది!

5. అగ్నిదీపనాన్ని కల్గిస్తుంది. కాబట్టి, భోజనానికి ముందు తాగితే మంచి ఎపిటైజర్‌లాగా పనిచేస్తుంది!

ఇప్పుడు మీరు తప్పకుండా ఒప్పుకొంటారు. ఈనాటి వంటకాలు అన్నీ కొత్తవేననటం, ఎవ్వరో విదేశీయుల ద్వారా మనం నేర్చుకున్నాం అనటం, మన పూర్వులకు అసలు తినటమే తెలియదనటం... ఇవన్నీ అసత్య ప్రేలాపనలేనని!

మన తాతగారి తాతగారు మనకన్న రుచికరమైనవే తిన్నారు. మనకన్న ఆరోగ్యకరమైనవి తిన్నారు. మనకన్న తేలికగా దొరికేవి చవకగా వుండేవి తిన్నారు.

మనమే రుచీపచీ తెలియకుండా, ఏ కూర తిన్న ఒకటే రుచిలాగ వుండే మషాలాల్ని, నల్లగా బొగ్గుముక్కలాగా మాడ్చిన వేపుడు కూరల్ని, నూనెల నూతులా అన్నట్టుండే కర్రీల్ని,

పులిసిపోయిన పులుసుకూరల్ని- గొప్ప ఆహారపదార్థాలుగా లొట్టలు వేసుకొంటూ తింటున్నాం.

ఈ పుస్తకంలో ఎన్నో వంటకాలు అలనాటి మన పూర్వులు తిన్నవాటిని మనం స్మరించుకొంటున్నాం కదా... ఆఖరికి చింతపండు వేసిన వంటకాన్ని కూడా చూశారుకదా... పులుపుని ఎంత పరిమితంగా, ఎంత జాగ్రత్తగా వాడుకున్నారో అర్థం అయ్యింది కదా...

ఏమైనా ఆనాటి వాళ్ళే మనకన్నా జాగ్రత్తపరులన్నది వాస్తవం



ఉలవలు - ఆరోగ్యాన్నిచ్చే చెలువలు

స్నేహితులారా! ఉలవల్ని చెలువలుగా భావించుకోవాలి కాబట్టి ఇలా సంబోధించాను. వాటిని గుర్రాలకు, ఎద్దులకు, దున్నపోతులకూ పెట్టే గుగ్గిళ్ళ దాణాగానే మనం భావిస్తున్నాం కాబట్టి, మన మనసులోంచి ఆ ఆలోచనని చెరిపేయటానికి ఇలా సంబోధించాను.

"మేం ఉలవచారు వాడుతూనే వుంటాం–" అంటారా...! సంతోషం! అదొక్కటితప్ప, ఉలవల్ని ఇంకో వంటకంగా మనం చేసుకొంటున్నామా?

గుర్రాలకి అశ్వశక్తినిచ్చే ఉలవగుగ్గిళ్ళు మనుషులకు మహాశక్తిని ఇవ్వాలి కదా... బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో ఉలవలను "ఖలాకుల" అని పిలిచారు. క్రీ.శ. 2వేల ఏళ్ళక్రితం నుంచే మన పూర్వీకులు ఉలవలను ఆహారంగా తిన్నారన్నమాట.

కానీ, "ఉలవ" అనే పదానికి పూర్వద్రావిడ "ఉల్" అనే పదం మూలరూపం. అంటే, ఇంకా అనేక వేల సంవత్సరాలనుంచే "ఉలవ" అనే పేరుతో వీటిని వండుకుతిన్నారనడానికి దానిపేరే సాక్ష్యం. ఇంతగా తరతరాలుగా తింటూవచ్చిన ఈ ఆహారధాన్యం మధ్యలో మాయమై గుగ్గిళ్ళకు పరిమితమై పోయింది. ఉలవల్ని తిరిగి మనం కందిపప్పు, పెసరపప్పులాగా అన్ని రకాల పప్పుధాన్యాల మాదిరే వాడుకోదగినదిగా మార్చుకోవాలి. అపారమైన దాని ఔషధగుణాల్ని పొందగలగాలి.

ఉలవల్ని ఎవరు, ఏ పరిస్థితుల్లో ఏ విధంగా తినవచ్చో పరిశీలిద్దాం... రండి!!

ఉలవ పులగం

మినపపులగం, పెసరపులగం వండుకున్నట్టే ఉలవ పులగంకూడా వండుకోవచ్చు.

ఇది బలకరమైన, శక్తిమంతమైన ఆహారపదార్థం. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. దండిగా వుంటుంది. ఉదయంపూట గట్టి ఆహారం తీసుకొని మధ్యాహ్నం ఆలస్యంగా భోజనం చేసేవారికి ఇది మంచి ఆహారపదార్థం. జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారు తినదగింది.

1. ఉలవలను బాండీలో దోరగా వేయించండి. తేలికగా అరిగే గుణాన్ని పొందుతాయి. సువాసన బైటకు వస్తుంది.
2. దానికి ఒకటి లేదా రెండు రెట్లు బియ్యం తీసుకొని వాటినికూడా బాండీలో దోరగా వేయించండి. రంగుమారేంత వేగకూడదు. వేడిపడి సువాసన (అరోమా) బైటకు రాగానే తీసేయాలి.
3. రెండింటినీ కలిపి అన్నం వండండి. పొడిపొడిగా వుంటేనే బావుంటుంది. ముద్దగా అయితే అంత రుచించదు.
4. ఉడికేటప్పుడు ధనియాల పొడి, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలు, పసుపు- అల్లంముక్కలు తగినంత ఉప్పు కొత్తిమీర లాంటి సంబారాలు కలపండి.
5. ఒక బేసిన్‌లోకి తీసుకొని తగినంత నెయ్యివేసి కలియబెట్టి చక్కగా తాలింపు పెట్టుకోండి. ఉలవపులగం తయారవుతుంది.

ఇది వాతవ్యాధులున్న వారు తప్పనిసరిగా తినదగిన పదార్థం. కఫంతోకూడిన వ్యాధులున్నవారికి ఇంకా మంచిది. మూత్రవ్యాధులన్నింటిలోనూ తినదగిన ఆహారపదార్థం.

ఎప్పుడూ ఒకే రకం ఆహారపదార్థాలతో గడిపితే మొహం మొట్టిపోతుంది. మనపూర్వీకులు "అశ్వశక్తి" కోసం ప్రత్యేకంగా ఎంచుకొని వండుకొని తిన్న ఆహార పదార్థం ఇది. అప్పుడప్పుడు మనంకూడా తింటూ వుందాం!!

ఉలవ కట్టు

ఉలవల్ని దోరగావేయించి, నీరెక్కువ పోసి పప్పుబాగా మెత్తగా ఉడికేదాకా వండి, వార్చిన ఉలవజావనే ఉలవకట్టు అంటారు. చింతపండు లేకుండా పెట్టిన పప్పుచారుని

కట్టు అంటున్నాం. ఈ ఉలవజావలో కొద్దిగా కందిపప్పుని కలిపి, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలు వగైరా తగుపాళ్ళలో వేసి పప్పుచారు లాగా కాయండి. అదీ ఉలవకట్టు. కాచిన తర్వాత తాలింపు పెడతారు.

ఇది ఉలవలతో చేసే వంటకాల్లోకెల్లా తేలికగా అరుగుతుంది. శక్తిమంతమైన ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. "ఉలవచారు" కన్నా మేలైన ఆహారం.

1. వాతవ్యాధులున్న వారికి రోజూ పెట్టినా తప్పులేదు.
2. షుగర్‌వ్యాధి, మూత్రవ్యాధులూ ఉన్నవారికి ఇది మంచిని కల్గిస్తుంది.
3. కడుపులో లివర్, స్ప్లీన్ తదితర అవయవాలలో వాపులు వచ్చిన వ్యాధుల్లో దీన్ని ఇస్తే వాపులు తగ్గుతాయి.
4. రాత్రిపూట కొద్దిగా అన్నంలో దీన్ని పోసుకొని తింటే కడుపునిండిపోతుంది. డైటింగ్ చేసే వారికి చాలా అనుకూలంగా వుంటుంది. స్థూలకాయులకు మేలు చేస్తుంది. కొలెస్టరాల్ పెరిగినవారికి దీన్ని తరచూ ఇస్తూంటే రక్తనాళాలు శుద్ధి అవుతాయి.
5. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవారికి దీన్ని ఇస్తుంటే, రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.
6. క్షయవ్యాధి వచ్చిన వారికి చాలమంచిది.
7. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసంలాంటి వ్యాధులున్నవారు అర్ధరాత్రిపూట లేచి కూర్చుని రాత్రి తెల్లవార్లూ ఉబ్బసంతో ఊపిరాడక అవస్థ పడ్తుంటారు. అలాంటి వాళ్ళు తేలికగా ఉలవకట్టు అన్నంతో కలుపుకొని తిని పడుకుంటే ఉబ్బసం అర్ధరాత్రిపూట లేపి ఇబ్బంది పెట్టకుండా వుంటుంది. ఇది తిని సరిపెట్టుకోవాలి. ఇంకేమీ తినకూడదు... తినకూడనివి తిని, దాంతో పాటు దీన్నికూడా తిన్నందువలన ఫలితం ఉండదు.
7. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఉలవకట్టు ఎంతయినా ఉపయోగపడ్తుంది. షుగర్‌వ్యాధి మౌలికంగా వాతవ్యాధి. ఉలవలు వాతాన్ని ఉపశమింపచేస్తాయి. అందుకని షుగర్‌వ్యాధి వచ్చిన వారికి మేలు చేస్తుంది.
9. కొంచెం వేడిచేసే స్వభావం వుంది కాబట్టి, వేడి శరీరతత్త్వం ఉన్నవారు పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

10. వీర్యస్ఖలనం త్వరగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, లైంగికోత్తేజాన్ని, చురుకుదనాన్ని కల్గిస్తుంది.

11. మలాన్ని బంధిస్తుంది కాబట్టి, మలబద్ధత వున్నవారు తక్కువగానూ, విరేచనాలు అవుతున్నవారు ఎక్కువగానూ తీసుకోవాలి.

ఉలవ చారు

ఆ మధ్య ఇంటర్నెట్‌లో వికిపీడియా వెబ్‌సైట్‌లో 'ఉలవచారు'ని "UALAVACHARU' అనే పేరుతోనే ఇంగ్లీషులో ఒక వ్యాసం అందించారు. ఇదే అలవాటయ్యిందను కోండి, కొన్నాళ్ళకి ఈ వంటకాన్ని ఇతర భాషలవాళ్ళు కూడా చేసుకొని దానికి "ఉలవచారు" అనే పేరే పెట్టుకొంటారు. అలా త్వరలో ఇంగ్లీషు నిఘంటువుల్లోకి ఉలవచారు పేరు వెళ్ళే అవకాశం వుంది.

నెట్‌లోకి వెళ్ళి వివిధ "బ్లాగు"ల్లో తమ అభిప్రాయం రాసుకొనే అలవాటున్న వారిలో తెలుగువారే ఎక్కువమంది ఉన్నారని అంటారు.

బ్లాగుల్లోకి వెళ్ళి తమ "బ్లాగోగులు" చూసుకొనే నెటిజన్లకు ఒక సలహా... సాధ్యమైనంత వరకూ ఇంగ్లీషులో రాసేటప్పుడు ఇలాంటి తెలుగు విషయాల్ని "హార్స్ గ్రామ్ సూప్" అని స్వంతపేరు పెట్టకుండా చక్కగా "UALAVACHARU" అని ఇంగ్లీషులోనే రాయండి. ఇలా తెలుగేతరులకు తెలుగు పేర్లని, తెలుగు ఆచారవ్యవహారాల్ని, తెలుగు వంటకాన్ని చక్కగా పరిచయం చేస్తూ వుండండి. గూగుల్ తదితర సెర్చి ఇంజన్లు మీరు రాసిన వాటిని పట్టుకొని సమాచారం కోసం వెదికే వారికి అందిస్తాయి. 'బ్లాగు'ల్లో మీరు కాలం గడుపుతున్నందుకు తెలుగుజాతికి, భాషకు ఈవిధంగా మేలు కలుగుతుంది.

"ఉలవచారు" తెలుగునాట ఎంత ప్రసిద్ధి అంటే, కృష్ణాజిల్లాలో ఒక కంపెనీ అచ్చంగా ఉలవచారునే తయారుచేసి నాలుగైదు రోజులపాటు నిలవవుండేలా ప్యాక్‌చేసి అమ్ముతోంది. ఈ చుట్టపక్కల హోటళ్ళు , స్వీట్‌షాపుల వాళ్ళు ఎక్కువమంది దాన్నే వాడుతున్నారు. ఇతర ప్రాంతాలక్కూడా ఎగుమతి చేస్తున్నారు. ఎప్పుడూ ఉలవచారు తినని వారిక్కూడా ఇది అందుబాటులోకి తెస్తోంది.

ఇలా ప్రజాదరణ పొందేలాగా తెలుగు వంటకాలన్నింటినీ వ్యాప్తిలోకి తెస్తే జాతికి సేవచేసిన వారవుతారు. అంతేగాని, మనస్వంత వంటకాన్ని వదిలేసి ఇతరుల వంటకాన్ని ఆ ఇతరుల పేరుతో- బెంగాలీ స్వీట్లు, పంజాబీ డిష్‌లు అంటూ అమ్ముతూ వాటిమీద

ప్రజల్లో వ్యామోహం పెంచినందు వలన జాతికి చేసే సేవ ఏమీలేదు. మన ప్రజలు మరీ ఇంత బలహీనులని, ఇంకొకరి పదార్థం అనితెస్తే తప్ప కొని తినరని, "పొరుగింటి పుల్లకూర" బాపతులనీ మనమీద చిన్నచూపు ఉండబట్టేగదా... ఈ వ్యాపారులు ఇలా చేస్తున్నారు...? ఆ అవకాశాన్ని వాళ్ళకి మనమే ఇస్తున్నాం.

ఇక్కడ "తెలుగుస్వీట్లు అమ్మబడును" అని బోర్డు పెట్టేలాగా మనం ఉద్యమించ గలగాలి!!

సరే! ఉలవచారులోకి మళ్ళీ వద్దాం!

ఉలవల్ని బాగా ఉడికించి, తీసిన చిక్కని 'గంజి"లో చారుపొడి వేసి చారుకాయటమే ఉలవచారు. దీన్లో చింతపండురసం వేసి, మరికొన్ని సంబారాలు కలిపి ప్రత్యేకంగా చేస్తుంటారు. ఉలవకట్టుకు సంబంధించిన గుణాలన్నీ వున్నాయి. శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇస్తుంది. వేడి చేయకుండా వుంటే, చక్కగా తినవచ్చు.

తమిళులు దీన్ని "కొల్లు" అనే పేరుతో తయారు చేసుకొంటారట. అయితే దీని వినియోగం తెలుగువారిలోనే ఎక్కువ కాబట్టి వికిపీడియా వారు "ఉలవచారు" పేరునే ఎక్కువ వినియోగంలోకి తెచ్చారు.

ఉలవ పులుసు

పులుసనండి, పప్పుచారు అనండి, సాంబారు అనండి. ఇంచుమించు అన్నీ సమానగుణాలు కలిగినవే! కాకపోతే, వాటిలో కలిపే కూరలు, సంబారాల్ని బట్టి అదనపు ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

ఉలవల్ని పప్పుచారుగా కాచుకొంటే, దాని దోషాలు తగ్గుతాయని అంటారు.

కందిపప్పుతో పప్పుచారు కాస్తారు. కందిపప్పుకి బదులు ఉలవలు వేసి కాయండి.

అన్నిహితవు కల్గుతుంది. రుచికరం. బలాన్నిస్తుంది. మూత్రవ్యాధుల్లో ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించటంలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

ఉలవ సున్ని

కందిసున్ని, శనగసున్ని చేసుకొన్నట్టే ఉలవలతోకూడా "సున్నిపొడి" చేస్తారు.

ఉలవల్ని దోరగా వేయించండి. అందులో వేయించిన కందిపప్పు, వేయించిన శనగపప్పు, వేయించిన వేరుశనగపప్పులు రుచికోసం కొద్దికొద్దిగా కలపండి.

అన్నింటినీ కలిపి విసరండి. లేదా మిక్సీ పట్టుకోండి!

ఈ సున్నిపిండిలో జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలపొడి కలిపి తగినంత ఉప్పు చేర్చి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి.

కమ్మటి "ఉలవ సున్నిపొడి" తయారవుతుంది.

దీన్ని అన్నంలో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినాలి. ఆరుద్రగారు చెప్పినట్లు "సున్నిపొడి"ని నెయ్యి వేసుకోకుండా తింటే, అది అంటుందిట- "నన్ను ముంచకపోతే, నిన్ను ముంచుతాను-" అని!

అమితబలకరం. రుచికరం, అన్నహితవు కల్గిస్తుంది. వాతవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.

ఉలవ గుగ్గిళ్ళకూర

గుర్రాలే కాదు- మనుషులు కూడా చాలా ఇష్టంగా తింటారు వీటిని.

కమ్మగా చేసిపెట్టాలేగాని, పిల్లలు ఎగరేసుకెళ్ళి తింటారు.

గుణాలన్నీ మామూలే! రుచిలో తేడాయే, ఉలవల్ని ఇన్ని రకాలుగా వండించుకొని తినేలా చేస్తోంది.

వ్యాధుల్లో మంచిది కాబట్టి, వ్యాధులు లేనివారు కూడా హాయిగా తినదగిన పదార్థం ఇది.

ఉలవల్ని కొద్దిసేపు నానబెట్టి, నీరంతా ఇగిరిపోయే వరకూ ఉడికించి తీసి, అందులో జీలకర్ర, ఇంగువ, మిరియాలపొడి, కొత్తిమీర తగినంత ఉప్పు వగైరా కలిపి తాలింపు పెట్టండి.

విడిగా ఈ 'సాతాళించిన ఉలవగుగ్గిళ్ళు' తినవచ్చు. లేదా చక్కగా అన్నంలో ఏదైనా కూరతో పాటు నంజుకొంటూ తినవచ్చు.

ఉలవ పచ్చడి

కందిపప్పుతో పచ్చడి చేసినట్టే ఉలవలతోనూ పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

1. కందిపప్పును దోరగా వేయించండి. వేయించిన తాలింపు గింజలు వాటికి కలపండి.

2. నీళ్ళుపోసి తడుపుతూ రోట్లో రుబ్బితే కమ్మగా వుంటుంది. లేదా మిక్సీ పట్టండి.

3. ఇందులో జీలకర్ర, మిరియాలపొడి, మిరియాలు తగినంత కలిపిరుబ్బాలి.

4. రుబ్బిన తర్వాత మరొకసారి తాలింపుపెట్టండి.

ఇది కందిపచ్చడితో సమానరుచిని కల్గివుంటుంది. కానీ, బాగా ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా చింతపండుని కలపి రుబ్బుతారు. పులుపు తగిలితే ఉలవల దోషాలు తగ్గుతాయని! మరీ ఎక్కువగా వెయ్యకండి.

లేదా, ఈ ఉలవపచ్చడిని ఏదైనా పులుసుతో నంజుకుని తినండి!

పూర్వపురోజుల్లో ఆహారపదార్థాలు మిరపకాయలు చింతపండులాంటివి లేకుండా చేసుకొనే వారు కాబట్టి తప్పనిసరిగా ఇలాంటి కఠిన పదార్థాలను తినేటప్పుడు అంతో ఇంతో పులుపు కలుపుకొనేవారు. దాన్ని అరిగించటానికి కావలసినంత "యాసిడ్" కడుపులో విడుదల కావటం కోసం. ఇప్పుడు పరిస్థితి అదికాదు కదా... పులుపు, మషాలాలు, నూనెలు అనేకరెట్లు ఎక్కువగా వాడుతూ వుండటంతో ఈ రోజుల్లో కడుపు యాసిడ్‌తోనే నిండి వుంటోంది. అందుకని ఆనాటి అలవాటుని కొద్దిగా మనం సర్దుబాటు చేసుకోవాలి.

కందిపచ్చడి లేదా ఉలవపచ్చడికి 'పచ్చిపులుసు' సరయిన కాంబినేషన్ ఆరోజుల్లో. ఈ రోజుల్లో కాదు. ఎందుకంటే? పులుపులేని వస్తువు ఏదీ మన వంటకాల్లో వండట్లేదు కాబట్టి!

సరిగానే నేను చెప్పింది అర్థం చేసుకున్నారని భావిస్తున్నాను. ఇక్కడ ఇంకో ముఖ్యవిషయం చెప్పాలి.

ఉలవలకు దృక్ప్రసాద, లోచనహిత అని రెండుపేర్లు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో కన్పిస్తాయి. కంటివ్యాధుల వలన చూపు మందగించిన వాళ్ళకి, రేచీకటితో బాధపడే వాళ్ళకి ఉలవలు ఎంతయినా ఉపయోగపడతాయి. ఈ విషయాన్ని మనం తెలుసుకో గలిగినప్పుడు కదా... దాన్ని ప్రధాన ఆహారపదార్థంగా చేసుకోనేది!

వేడి చేస్తుంది! నిజమే! గోంగూర పచ్చడికన్నా, ఆవకాయ ఊరగాయ కన్నా ఎక్కువ వేడేమీ చెయ్యదు. దీన్ని తిన్న రోజున దాన్ని మానేస్తే చెల్లుకుచెల్లు సరిపోతుంది.

ఉలవకట్టుని మిరియాల పొడితో కాచుకొని తాగండి. కడుపులో వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. కడుపులో ప్రశాంతంగా వుంటుంది. అయితే, ఉలవలతో ఒక వంటకం చేస్తున్నప్పుడు తక్కిన వంటకాలు కొంచెం తేలికగా అరిగేవిగా వుంటే మీకు ఏ ఇబ్బందీ వుండదు. అంతా ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం మనం ఆలోచించటంలోనే వుంది!

ఇంకో ముఖ్య విషయం కూడా వుంది. వీర్యకణాలు తక్కువగా వున్నవారు ఉలవలతో వంటకాలు తింటూ వుంటే, వీర్యవృద్ధి కలిగి, కణాలు పెరుగుతాయి. సంతాన యోగ్యత సిద్ధిస్తుంది. అదీ సంగతి!!



తెలుగు మెంతులు- శక్తి మంతులు

మెంతుల చరిత్ర తెలుగు వారి ప్రాచీనతను తెలియజేస్తుంది. దానిపేరు, దాని రూపు రేఖలలోని ప్రత్యేకతని ఈ అధ్యాయంలో వివరించాను. ఇది పూర్తిగా ఒక కొత్త కోణంలోంచి చేసిన పరిశోధనాంశం. చరిత్రపూర్వయుగం నుండి తెలుగువారు మెంతుల్ని ప్రపంచ దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తూ వచ్చారు. ఆనాటి చరిత్రకాంశాలతోపాటు వాటి వైద్య ప్రయోజనాలను కూడా ఈ అధ్యాయంలో మనం పరిశీలించబోతున్నాం...

'డిజిటల్ డిక్షనరీస్ ఆఫ్ సౌత్ ఏసియా' వారు ఆన్‌లైన్‌లో అందించిన 'నేపాలీ–ఇంగ్లీషు' నిఘంటువును పరిశీలిస్తున్నప్పుడు అందులో 'మసాలా' అనే పదం కన్పించింది. నేపాలీయులకు ఈ పదం విదేశీయమే అయినా దాన్ని వాళ్ళు ఎలా జాతీయం చేసుకోగలిగారో ఈ నిఘంటువులో కన్పించిన వివరణలు చదివితే అర్థం అవుతుంది.

'జాచ్మా కసరి పాస్ గార్నె మసాలా దినోస్న' అనే నేపాలీ వాక్యానికి 'పరీక్షలు పాసయ్యే మసాలా (క్లూ= ఉపాయం) ఏదైనా చెప్పు' అని అర్థం. ఈ అర్థంలో 'మసాలా'ని వాడడం కొత్తగానే అన్పించింది. 'రేరియోమా మసాలా సిద్ధియో' "ఈ రేడియోలో మసాలా చచ్చిపోయింది–' అంటే, బ్యాటరీ అయిపోయిందని అర్థమట!

మనం కూడా పరభాషా పదాలకు దుమువులు చేర్చి తెలుగేననిపించ గలుగుతున్నాం. రోడ్డు, కారు, రైలు అనేస్తున్నాం. అయినా తెలుగు వాక్యంలో ఈ పదాలను తెచ్చి అంటిస్తున్నట్టే వున్నాయి గాని, నేపాలీ వారు మసాలాని జాతీయం చేసుకున్నట్టు మనం ఈ పరభాషా పదాలను నూరుశాతం స్వంతం చేసుకోలేక పోతున్నాం.

అందువలన ఇంగ్లీషు పదాలు ఇంగ్లీషువిగానే జనవ్యవహారంలో నలుగుతున్నాయి. 'బెగ్గరంకులూ', 'స్వీపరాంటీ' లాంటి పదాలను మన పిల్లలు వాడ్తున్నారని ఆక్షేపిస్తున్నాం గానీ, అందుకు సమానమైన గౌరవవాచకాన్ని తెలుగులో మనం కల్పించలేకపోతున్నాం. బదులుగా ఏం అనాలో చెప్పమని నిలదీస్తే మన దగ్గర 'అరచేతి ఉసిరికాయ'లు ఏమీ లేవు. "రిక్షా అంకుల్"ని "రిక్షా బాబాయి" అని పిలవగలిగేంత సంస్కారం మనకున్నదా... అనేది ప్రశ్న.

అయితే, ఇంగ్లీషు పదాలకు తెలుగు సమానార్థకాలు జనపదుల నోళ్ళలోంచి పుట్టాలేగాని, మన మహారచయితలు మఠం వేసుకొని 'ద్విచక్రవాహనం' లాంటి సంస్కృత అనువాదాల్ని తెలుగులాగా భ్రమింపచేస్తే అది జనామోదం పొందదు. 'రెండు చక్రాల బండి' అంటే తెలుగుకు అవమానం ఏమీ కాదుకదా... ఒక గ్రామీణుడు ఫ్లై ఓవర్ మీద నుంచి వచ్చాననడానికి 'పైదారి' మీంచి వచ్చినట్టు చెప్పడం ఇందుకు ఉదాహరణ. పరభాషా పదాలకు తెలుగు సమానార్థకాలు ఇలా జనపదుల్లోంచే పుట్టాలి. ఇంగ్లీషు, సంస్కృతం ఏమాత్రం తెలియని వారే తెలుగు భాషని పరిపుష్టి చెయ్యగలుగుతారు. అనేది పచ్చినిజం. ఇందుకు చదువుకున్న పండితులు కోపగించుకోనవసరం లేదు.

ఒక పదం విదేశీయమే అయినా అది తెలుగుతో మమేకం కావాలి. 'తాళం చెవి'లో 'చెవి' పోర్చుగీసు పదమే. మన పూర్వీకులు దాన్ని తెలుగే నన్నంతగా కలపగలిగారు. కారునీ, బస్సునీ మనం అలా కలపలేకపోతున్నాం. త్రాసు అనే పర్షియన్ పదం తిక్కనగారి కాలానికే తెలుగు భాషాపదంగా చేరింది. 'అక్షీణ పత్యులు ధర్మపరులును నైన భూసురులును నీవు/ ద్రాసులుంబోలి చిత్తంబుల తోడతఁ బ్రజ వివాదము నెడఁ బక్ష ముడిగి...' అంటాడు. కాబట్టి ఒక భాష బలంగా ఉండటానికి 'అరువు' పదాలను నజావుగా వినియోగించుకోగలగాలి.

అయితే, ఇదంతా వేరే విషయం. ఇక ప్రస్తుతానికి వద్దాం! 'మెంతులు' గురించి- ఆరోగ్యపరంగా అవి కల్గించే ప్రయోజనాల గురించి "భోజనం కథలు" అనే పుస్తకంలో రాస్తున్నప్పుడు ఈ పదం పుట్టు పూర్వోత్తరాలు పరిశీలించే అవకాశం కల్గింది.

'మెంతి' అనే తెలుగు పదం అనేక ప్రపంచ భాషల్లోకి నేరుగా గాని, భావపరంగా గాని ఎలా వ్యాపించిందో ఆలోచిస్తే చాలా ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఆ వైనాన్ని మీ ముందుంచడం ప్రస్తుత కర్తవ్యం.

చరిత్ర పూర్వకాలం నుంచీ ఆసియా ప్రజలు మెంతుల్ని వినియోగిస్తూనే వున్నారు. ముఖ్యంగా మధ్యధరా సముద్రతీర ప్రాంతాలతో మొదలుపెట్టి చైనా వరకూ వ్యాపించి వున్న జంబూ ద్వీపం అనండి- లేదా భరతవర్షం అనండి... ఈ ప్రాంతంలో ప్రజలు అనాదిగా మెంతుల్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే, ఈ దేశాలన్నింటిలోనూ మెంతులు బాగా పండుతున్నాయని కాదు, పండిస్తున్నది కొందరే! కాని, దక్షిణ ఆగ్నేయ ఆసియా దేశీయులంతా మెంతుల్ని వాడుకోవడానికి అలవాటుపడ్డారన్నది ముఖ్య విషయం.

మెంతుల్ని ఆంగ్లంలో ఫినుగ్రీకు అంటారు. ఈ మొక్క ఫీనమ్ గ్రీకమ్ (FOENUM GRAECUM) అనే తెగకు సంబంధించినది. 'గ్రీకు సుగంధ ద్రవ్యం' అని దీని అర్థం. ఈ మాటనే యూరోపియన్ దేశాలు రకరకాలుగా ఉపయోగిస్తు న్నారు. ఇంగ్లీషు 'ఫెనుగ్రీక్', డచ్ 'ఫెనిగ్రీక్' పేర్లు ఇందుకు ఉదాహరణ. ఫెన్నెల్ అనే లాటిన్ పదానికి 'ఘాటు' అని అర్థం. గ్రీకు ఘాటు అని "ఫెను గ్రీకు"కు అర్థం అన్నమాట!

ఈ ఉదాహరణల ఆధారంగా వృక్ష శాస్త్రవేత్తలు 'మెంతి' పదానికి గ్రీకు మూలాన్ని ఆపాదిస్తూ ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేశారు. అందరూ మెంతులకు 'గ్రీకు' మూలం అంటున్నారు కదా... మరి గ్రీకులు ఈ మొక్కని ఏమని పిలుస్తారో వూహించగలరా...! వాళ్ళు 'తెలిస్' (TELIS) అంటారు. బహుశా 'తెలుగు ఘాటు' అని దీని అర్థమా...? అయితే, ఆ అర్థం

ఇప్పుడు వ్యాప్తిలో లేదు. బల్గేరియా భాషలో తిల్‌చెట్స్ (TILCHETS) పదం మాత్రం ఈ నాటికీ సజీవంగా వుంది. బల్గేరియా భాషలో మెంతుల్ని 'SMINDUH' (స్మిందు), 'SMINDUH-GRUTSKI' (స్మిందు గ్రుట్స్కి) అని కూడా పిలుస్తారనేది ఇక్కడ గమనార్హం.

జర్మనీ, ఇతర జర్మనిక్ భాషల్లో ఈ ఫెనుగ్రీక్‌కి ఇంతకన్నా భిన్నమైన పేర్లు కనిపిస్తాయి. జర్మన్‌లో 'బక్స్ హార్న్ క్లీ' 'BUCKSHORNKLEE' అంటే మెంతులు! 'బక్స్ హారన్స్ క్లోవర్' 'దుప్పి లేదా మేక కొమ్ము ఆకారంలో ఉండే గింజ' అని దీని అర్థం. Birds foot, Goats Horn లాంటి పేర్లతోనూ పిలుస్తారు.

మెంతిగింజని దగ్గరగా పరిశీలించి చూడండి. కొమ్ములతో సహా మేకముఖం లాంటి ఆకారం వుంటుంది. ఇప్పటిదాకా మనం ఈ దృష్టితో మెంతిగింజని ఎప్పుడూ చూసి వుండం. డజను గింజల్లో కనీసం ఐదారైనా ఇలాంటి ఆకారంలో వున్నవి మనకు కన్పిస్తాయి. అడవి మెంతుల్ని వంటమెంతులుగా మనం అలవాటు మరిగేకొద్దీ- అంటే, అవి domesticate అయ్యేకొద్దీ వాటి రూపపరిమాణాల్లో కొంత మార్పు వచ్చి వుండవచ్చు. క్రీస్తుపూర్వ కాలంలో అవి బాగా మేక ముఖం ఆకారంలోనే వుండి వుండవచ్చు కూడా. అయినా, ఇప్పుడు మరొక్కసారి వంటింట్లోకి వెళ్ళి కొన్ని మెంతి గింజల్ని చేతిలోకి తీసుకొని చూడండి. మేక ముఖం వున్న గింజలు తప్పకుండా కన్పిస్తాయి. 'బక్' అంటే దుప్పి, మేకపోతు కూడా! జర్మన్‌లు మేకపోతు ముఖాన్ని వూహించుకున్నారు ఈ గింజ ముక్కోణపు ఆకారంలో వుండి, దిగువ భాగం మేకమూతిగానూ, ఎగువన రెండు కొమ్ములు పొడుచుకువచ్చినట్లు వుంటుంది. ఇదీ మెంతిగింజ ఆకారం!

ఇది ప్రస్తావించడం వెనుక ఒక అపురూపమైన అంశం దాగుంది. సూక్ష్మంగా ఆలోచిస్తే అసలు 'మెంతి' అనే తెలుగు పదమే 'బక్స్ హారన్స్ క్లోవర్' లాంటి అర్థంలోంచే ఏర్పడిందేమోననిపిస్తోంది. జర్మన్‌లకు మెంతులు ఎగుమతి అయినప్పుడు ఆ అర్థం కూడా తెలుగువారి నించి ఎగుమతి అయి వుంటుంది.

నిజానికి మేక అనేది ధ్వన్యనుకరణ పదం. 'మే' అంటుంది కాబట్టి, తెలుగువాళ్లు మేక అన్నారు. సంస్కృతంలో 'మేషం' కన్నడంలో మేకే, తమిళంలో మేత్తి అంటారు. మేవా, మేయా, మేగె, మేకాన్ని, మేజ్, మేంజి అనేక ఇలా ద్రావిడ భాషల్లో ఇది కన్పిస్తుంది. ఇంకొంచెం లోతుగా వెడితే, ద్రవిడియన్ ఎటిమలాజికల్ డిక్షనరీ (సంఖ్య 5087 పేజీ 460) లో మేథ్ అనే ఒక ద్రావిడ పదం 'మేక' అనే అర్థంలో కన్పిస్తుంది. వాడుకలో మనం పోగొట్టుకున్న ఈ 'మేథ్' ధాతువు తెలుగు 'మెంతి', సంస్కృతం మేథీ పదాలకు మూలం కావచ్చు. మేథ్ అంటే- మెంతి, మేక కూడా!

తమిళం : మెంత్యం, మేతి, మేంటు, వెంతయం, వెంటల్, వెంతియం.

మళయాళం : వెంతయం

కన్నడం : మెంతె, మెంతేయ

తుళు : మెత్తై, మెంతి, మెంటె.

సంస్కృతం : మంథ, మేథి, మేథిక, మేథిని, మేథాని పేర్లు వున్నాయి.

ద్రావిడ భాషాపదం 'మేత్తి', లేదా 'మేథీ' అటు మేకకు ఇటు మెంతికీ సమానంగా వర్తించడం ఇక్కడ ముఖ్యవిషయం. ఈ అంశాల ఆధారంగా, మెంతి అనే తెలుగు పదం మేక (ముఖ్యం) ఆకారంలో వుందనే అర్థంలోనే ఏర్పడిందని మనం తేలికగానే ఊహించవచ్చు.

ద్రావిడ భాషలు మాట్లాడిన ప్రజలు ముఖ్యంగా తెలుగువారు ఆనాడు మెంతులు తదితర సుగంధద్రవ్యాల వ్యాపారంలో వున్నారనడానికి గట్టి సాక్ష్యాలే చరిత్రకారుల దగ్గర వున్నాయి. మచిలీపట్నం నుంచి మలయాకు, చైనాకు, ఈజిప్టుకు అనేక ఇతర ప్రాంతాలకు సుగంధ ద్రవ్యాలు, బట్టలు ఎగుమతి అయ్యాయి. అనేక తెలుగు పేర్లు ఆయా దేశాలలో ఈనాటికీ వ్యాప్తిలో వుండటంతో జాతుల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు నడిచాయని కూడా చరిత్రకారులు అంగీకరిస్తున్నారు. 'మెంతి' పదంలోని భావార్థం ఇలా జర్మనీ తదితర దేశాలకు వ్యాపించి వుంటుందని మనం భావించవచ్చు కూడా! ఇంకొంత లోతుల్లోకి వెళితే మరికొన్ని విశేషాలు కన్పించాయి.

అరెబిక్ : హుల్బా (Hulba), హిల్బె (Hilbeh)

చైనీస్ : వులౌబా(WUHLOUHBA) , హులూబా (HULUBA)

ప్రాచీన సింహళం : ఒయాబే (OABAIY),

హిబ్రూ : హిల్బె (HILBEH)

రష్యన్ : షంబల (Shambala)

సింగళి : ఉలూహాల్ (ULUHAAL)

టర్కి : హుల్బె (HULBE)

ఉక్రేనియన్ : హున్బాసిన్నా (HONBA SINNA)

ఉర్దూ : షంబాలిద్ (Shambalid)

వియత్నమీ : హాలోబా (HOLOBA)

ఈ పేర్లన్నింటి మధ్య ఏదో సారూప్యత మనకు కన్పిస్తుంది. వివరంగా పరిశీలిద్దాం. మేథ- అంటే బుద్ధి. మేథి అంటే మెంతులు అని రెండు ప్రయోగాలు వున్నట్లే పర్షియన్ భాషలో నల్క్ అంటే బుద్ధి- నిల్క్ అంటే మెంతులు.

పర్షియన్ పదం హుల్బాత్ (HULBAT - Hulba) అంటే మెంతులని అర్థం. షల్మిజ్ (SHALMIZ, SHIMLIT) హుల్య (HULYA) ఫరికా (FARIQA) అనే పేర్లు కూడా ఈ భాషలో వున్నట్లు నిఘంటువులు చెప్తున్నాయి.

'హుల్య' అంటే పర్షియాలో స్త్రీ, మెంతులు అనే రెండర్థాలూ వున్నాయి. అరేబిక్‌లో హుల్బా అంటే ఆనందం, సంతోషంతో పాటు 'మెంతులు' అని కూడా అర్థం వుంది. సంస్కృతంలో మేథిక అంటే మెంతులు, స్త్రీ అనే అర్థాలు రెండూ వున్నాయి. ఇష్టసఖిని మేథికా అంటారు. మేథిక అంటే భూమి కూడా!

ఋగ్వేద భాషలో మేథి అంటే, పశువుల్ని కట్టేయడానికి ఉపయోగించే గుంజ- పవిత్రమైనది - అని అర్థం. సంస్కృత మేథి, ప్రాకృత మేది ఈ అర్థంలోనే కనిపిస్తాయి. గుంజలా పాతుకుపోయిన భావాలు, ఎంతకీ మారని మొండితనాన్ని కూడా (Stupidity) మేథి పదంతో వ్యవహరించి వుండవచ్చు.

ఇంతకీ మేథీ అనే ఈ గుంజ యజ్ఞ పసువు 'మేక'ని కట్టేందుకు ఉద్దేశించినదే అయి వుండాలి. అందుకే మేక (మేథ్)ని కట్టేసేది 'మేథీ' అనే పేరు దీనికొచ్చి వుంటుంది. 'మేథి స్తంభె యథాయుక్తాః పశవః కర్షణార్థకాః' అని దేవీభాగవతం లోనూ, "పులసిమేథిః ఖలేదార్, న్యస్తం యప్పశుబంధనె" అని విష్ణు పురాణంలో కూడా మేథి గురించి, మేథి స్తంభం గురించిన వివరాలు కన్పిస్తాయి. ధృవ నక్షత్రాన్ని ఆధారం చేసుకొని నక్షత్ర మండలం యావత్తూ సంచరిస్తున్న వైనాన్ని వివరించడానికి మేథిస్తంభంతో పోల్చినట్లు చెప్తారు. బుద్ధుడి పెద్దగొడుగు కర్ర, పైన గొడుగు కూడా ధృవ నక్షత్ర మండలాన్ని ఆశ్రయించు మేరు పర్వతాన్ని గుర్తుచేయడమే నంటారు. భూమి, ఆకాశం, స్వర్గం (త్రైలోక్య) మూడింటికీ గల సంబంధమే మేథి అనే భావన ఇలా రూపొందిందన్న మాట!

జాతుల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలరీత్యా ద్రావిడ భాషా మూలాలే మెంతుల ద్వారా రూపపరంగానూ, భావపరంగానూ కూడా సమకాలీన జాతులకు లేదా దేశాలకు ఎగుమతి అయ్యాయనేది స్పష్టం.

కొన్ని దేశాలలో శబ్దసాదృశ్యం కన్పిస్తే, కొన్నిదేశాలలో రూపసాదృశ్యం కన్పిస్తోంది. మొత్తం మీద అత్యంత ప్రాచీన కాలంలో తెలుగు ప్రజలతో విదేశీ సంబంధాలను ఈ మెంతులు చక్కగా నిరూపిస్తున్నాయి.

మళ్ళీ మొదటికొద్దాం. ఒక జాతి నుంచి కొన్ని వస్తువులతో బాటు కొంత సంస్కృతి, కొంచెం భాష కూడా ఎగుమతి, దిగుమతులు జరుగుతాయి. అలా వచ్చి చేరిన పదాలను అరువుపదాలంటారు (Loan words) మెంతి అనే పదభావాన్ని జర్మన్లు స్వంతం చేసుకొన్నట్లు తెలుగులో చేరిన ఇంగ్లీషు అరువు పదాల్ని మనం స్వంతం చేసుకోలేకపోతున్నాం! భాషాపరమైన వివక్ష పెరగడానికి ఇది కారణం.

చివరగా మెంతులు గురించి ఒకమాట!

మెంతుల్ని ఆహారపదార్థంగా తీసుకునే వారి చెమటలోంచి మూత్రంలోంచి కూడా ఘాటైన సుగంధం వస్తుంది. ఇది సోటోలోన్ (Sotolone) అనే ఆరోమా కాంపౌండ్ కారణంగా వస్తోంది.

ఒక చెంచా మెంతుల్ని వేసుకొని నెమ్మదిగా కొద్దికొద్దిగా నమలకుండా వుంటే నోట్లోకి చేదు తగలకుండా వుంటుంది. ఇలా తీసుకున్న మెంతుల వలన కలిగే ప్రయోజనాన్ని మనం చక్కగా పొందవచ్చు.

మెంతులకు షుగర్‌వ్యాధిపైన ప్రభావం వుందన్న విషయాన్ని ప్రాచీన పర్షియన్ వైద్య గ్రంథాలు ఎక్కువగా పేర్కొన్నాయి. ఇన్సులిన్ ఆధారంలేని షుగర్‌వ్యాధి (TYPE II) **లో మెంతులు** మందుల్లానే పనిచేస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. **అతిమూత్రం**, దప్పిక, నరాలపోట్లు, అరికాళ్ళమంటలు లాంటి బాధల్ని వెంటనే తగ్గిస్తుందని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం కూడా చెప్తోంది.

వైద్యాన్ని, వైద్యుల సలహాని వదిలేసి మెంతులు తినేస్తే షుగర్ వ్యాధి తగ్గిపోతుందని దాని అర్థం ఎంతమాత్రమూ కాదు. మెంతులకున్న ఔషధ ప్రయోజనాల్ని వాడుతున్న మందులకు అదనంగా మనం పొందాలని చెప్పడవే ఇక్కడ ఉద్దేశం. అతి తాజాపరిశోధనలు బ్రెస్ట్‌కేన్సర్ పైన కూడా మెంతులకు వైద్య ప్రయోజనాలున్నాయని చెప్తున్నాయి. లివర్ వ్యాధులకు మెంతులు ఔషధంగానే పనిచేస్తాయి. అలాగే స్థూలకాయం, రక్తంలో అపకారంచేసే కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ వీటిని తగ్గించేందుకు మెంతులు బాగా ఉపయోగపడ్తాయని కూడా పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి.

అయితే శనగలు, సోయా లాంటివి కొందరికి పడనట్లే మెంతులు కూడా సరిపడనివారు కూడా వుండవచ్చు. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోబోయే ముందు అవి సరిపడుతున్నాయా లేదా చూసుకోవడం అవసరం. ముఖ్యంగా ఎలర్జీ వ్యాధులు, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం ఉన్నవారికి ఇవి సరిపడవు.

మోతాదు ఎక్కువైతే పైత్యం చేస్తాయి. తలనొప్పి కలుగుతుంది. ఒకవేళ ఎక్కువగా తిన్నట్లనిపిస్తే పుల్ల దానిమ్మగింజలు తీసుకొంటే విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

1. దోసెలలో మెంతుల్ని నానబెట్టి రుబ్బికలుపుతారు. పరిమితంగా కలపాలి. దోసెకే కాదు, శరీరానికీ మృదుత్వాన్నిస్తుంది.
2. ఆవిరి కుడుము వేసుకునేప్పుడు మినపప్పు, కొద్దిగా బియ్యం, కొద్దిగా మెంతులు కలిపి నానబెట్టి రుబ్బుతారు.
3. మెంతి పెరుగు, మెంతిచారు వారంలో రెండు మూడు రోజులైనా తీసుకొంటూ వుంటే శరీరానికి మృదుత్వం చేకూరుతుంది.
4. మెంతిపొడిని కారప్పొడిలాగా చేసుకోవచ్చు.
5. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, మెంతులు సమానంగా తీసుకొని దంచిన పొడిలో తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని రోజూ 1 చెంచాపొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో తాగండి.



మొక్కజొన్నలు కాదు మక్కజొన్నలు

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమే!!
అన్నమే పరబ్రహ్మ స్వరూపం!!!

కానీ, జీవితంలో వేగం పెరిగిపోయింది. శరీరశ్రమ తగ్గిపోయింది. మానసికశ్రమ పెరుగుతోంది. వీటి దుష్టఫలితమే షుగర్‌వ్యాధి, బీపీవ్యాధి, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, జీర్ణకోశవ్యాధులు- ఇవన్నీ!!

ప్రియమైన పాఠకులారా! మన శరీర స్థితిగతుల్ని బట్టి మనం తీసుకోదగిన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. వాటిని ఆరోగ్యవంతమైన రీతిలో కమ్మగా వండుకొని తినేందుకు కావలసిన ఉపాయాల్ని అన్వేషించాలి!!

మనజీవన విధానానికి తగ్గట్టుగా మన ఆహారపు అలవాట్లను మనం మార్చుకోగలగాలి. అలాకాకుండా, అనాలోచితంగా అర్థంలేని చింతపండు పులుసులకీ, వేపుడుకూరలకీ, ఊరగాయలకీ, శరీరాల్ని బలిచేస్తూ పోవటం కూడా అవివేకమే అవుతుంది.

మక్కజొన్నకండెనే తీసుకోండి. కన్నకొడుకులూ కన్నకూతుళ్ళూ వదిలేస్తే ఇంకేదిక్కులేని ముసలమ్మలు రోడ్డుపక్కన కూర్చుని కాల్చిఇస్తే తినడం తప్ప, వాటిని కమ్మనైన ఆహారపదార్థాలుగా వండుకొని ఆ రుచిని ఆస్వాదించవచ్చుననే ఆలోచన మనలో చాలామందికి రావటంలేదు. వస్తే మన ఆహారపు అలవాట్లు ఇంత అధ్వాన్నంగా ఎందుకుంటాయి?

మక్కజొన్నల్ని ఆహారపదార్థాలుగా ఉపయోగించే విధానాలు కొన్ని పరిశీలిద్దాం... రండి!!

తెలుగులో 'మక్క' అంటే పొత్తికడుపు. "నితంబైక పార్శ్వము"అని 'ఆంధ్రదీపిక' అనే నిఘంటువులో అర్థం వుంది. బహుశా దీని భావం "పిరుదులకు ఒక పక్కనున్న భాగం" అని కావచ్చు.

జొన్న కంకెలకు ఎలాంటి ఆచ్ఛాదనం - పైన పొరల్లాంటి "కప్పులు" ఏమీ ఉండవు. కానీ, అమెరికా నుంచి 16వ శతాబ్దిలో మనల్ని చేరిన మొక్కజొన్నకంకెల పైన ఎన్నో రేకు పొరలతో కప్పబడి కండెకు రక్షణ వుంటుంది.

అసలా దృశ్యాన్ని మరొకసారి చూడండి... కన్నతల్లి తనబిడ్డను పొత్తిళ్ళలో పెట్టుకొని సంరక్షిస్తున్నట్లుంటుంది. పొత్తికడుపులో బిడ్డలాగా, పొత్తిళ్ళలో పాపాయిలాగా ఈ కండె లేదా 'కంకి' భద్రంగా వుంటుంది కాబట్టి దీన్ని మక్కజొన్న అనీ, "జొన్నపొత్తులు" అని తెలుగుప్రజలు పిలుచుకున్నారు. తెలంగాణా ప్రజలు స్పష్టంగా మక్కజొన్న అనే అంటారు. అదే అసలైన తెలుగుపదం. కోస్తా జిల్లాల్లో ఇది 'మొక్కజొన్న"గా మారిపోయింది.

అమెరికాలోని రెడ్డిండియన్ ఆదిమజాతి ప్రజల్లో "అరవక్" అనే జాతి ప్రజలున్నారు. వాళ్ళు మొక్కజొన్నల్ని విస్తృతంగా పెంచుతారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే అక్కడ మొక్కజొన్న అడవులే వున్నాయి. ఒకసారి శత్రువు ఈ మొక్కజొన్న అడవిలోకి ప్రవేశిస్తే ఎటుపోవాలో దిక్కుతెలియక ఊపిరాడక చావాల్సిందే. బైటకు రాలేడు.

అమెరికా ఖండాలు 500 ఏళ్ళక్రితం వరకూ ఎవరికంటా పడకుండా వుండగలిగాయంటే, ఇలాంటి రక్షణ కవచాలు ఉండటమే కారణం.

సరే! ఈ 'అరవక్' ఆదిమజాతి ప్రజలభాషలో వీటిని మైజ్ అన్నారు. దాన్నే ఇంగ్లీషు వాళ్ళు గ్రహించారు. ఫ్రెంచివాళ్ళు "MAIS" 'మాయిజ్' అంటారు.

తక్కిన ప్రపంచం అంతా ఎంత మొక్కజొన్నని పండిస్తోందో ఒక్క అమెరికాలో అంత మొక్కజొన్న పండుతోంది.

మొక్కజొన్నలో బి.విటమిన్ ముఖ్యంగా లైసిన్, ప్రొటీన్లు ఎక్కువ. ప్రపంచం అంతా ఇప్పుడు మొక్కజొన్నని ఇష్టంగా తింటున్నారు. మాంసంకూరల్లో మొక్కజొన్నపిండిని కలిపి వండుకోవటం ఇప్పుడు ఎక్కువమంది చేస్తున్నారు.

ఇటలీలో "పొలెంటా" అనే వంటకం, "మాములిగా" అనే వంటకం మొక్కజొన్న పిండి, మాంసం కలిపి వండిన వంటకాలే! ఆఫ్రికాలో అయితే, శర్జా, ఉగాలి, మియాలిపాప్ వంటకాలు మొక్కజొన్న మాంసం కలగలుపుగా తయారయినవే!

తెలుగువాళ్ళు అన్నాన్ని నీళ్ళలో నాలుగైదురోజులు ఊరబెట్టి "తరవాణి" తయారుచేసుకొని తాగేవారు. అన్నాన్ని ఊరబెట్టినందువలన అందులోంచి "బీరు"తో సమానమైన మాదకద్రవ్యం ఉత్పత్తి అవుతుంది. దక్షిణ అమెరికాలోని ఆదిమ జాతులు కూడా ఇలానే "చీబా" పేరుతో మొక్కజొన్న తరవాణిని తయారుచేసుకొని తాగుతారట.

ఇప్పుడిప్పుడు మొక్కజొన్న గంజిపిండిని తెచ్చుకొని తెలుగువాళ్ళుకూడా వంటకాల్లో కలుపుకొని వండుతున్నారు. నిజానికి మొక్కజొన్న గంజిపిండిని 'బైండర్'గాను. "స్టెబిలైజర్"గాను పారిశ్రామికంగా ఎక్కువ ఉపయోగిస్తున్నారు. అందుకని ఆహారపదార్థంగా మొక్కజొన్నలు కొంచెం ప్రియంగా కన్పిస్తున్నాయి మనకి.

గ్లూకోజ్, డెక్స్ట్రోజ్, సార్బిటాల్‌లాంటి తీపిపదార్థాలను మొక్కజొన్నల్లోంచి వేరుచేసే పరిశ్రమలు ఇప్పుడు ఎక్కువగా నడుస్తున్నాయి.

గోధుమపిండిలో మొక్కజొన్నపిండి కలిపి పుల్కాలు, పొరాటాలు, చపాతీలు, పూరీలు చేసుకోవచ్చు. చక్కిరాలు, కారప్పూస, జంతికలుకూడా చేసుకోవచ్చు.

"పాప్‌కార్న్" లేక మొక్కజొన్న పేలాలకు చాలా పెద్దచరిత్ర వుంది. నాలుగువేల ఏళ్ళక్రితం మెక్సికో దగ్గరున్న బాట్‌కేవ్స్‌లో ఆదిమప్రజలు మొదటగా మొక్కజొన్న పేలాలని తిన్నారని చారిత్రక ఆధారాలు చెప్తున్నాయి.

"పెరూ"లో అక్కడి స్థానిక ఆదిమజాతి ప్రజల భాషలో మొక్కజొన్న పేలాలలను "మొమూ చిటివ్" అంటారు. "మొమూ" అనే మాట మొర్మారాలకు బాగా దగ్గిరగా వుంది.

మొక్కజొన్నగింజని అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేడిచేసినప్పుడు దానిలోపల అంతర్గతంగా వున్న నీరు ఆవిరై, ఆ ఆవిరి కల్గించే వత్తిడి వలన గింజ పేలుతుంది. పేలి పువ్వులా విచ్చుకొంటుంది. అలా పేలుతుంది కాబట్టి వాటిని 'పేలాలు' అంటున్నాం. ఇలా పేలేది ఆ గింజలో వున్న పిండిపదార్థం. కనీసం 40 శాతం దాని అసలు సైజుకన్నా మించిపొంగుతుంది. ఆ గింజలో 14 శాతం నీరు ఉన్నప్పుడే అది బాగా పేలుతుంది. నీరులేని శుష్కించిన గింజ పేలకుండా అలానే వుండిపోతుంది.

మరమరాల ఉండలు చేసుకొన్నట్టే మొక్కజొన్న పేలాలతో కూడా తీపి ఉండలు తయారుచేసుకొంటారు.

మొక్కజొన్న పేలాలలో ఫైబర్ ఎక్కువ. కేలరీలు కూడా బాగానే వుంటాయి. ఇందులో ఉప్పు ఉండదట. కొవ్వుశాతంకూడా బాగా తక్కువే. అందుకని స్థూలకాయులు కూడా మొక్కజొన్న పేలాలు తినవచ్చు. జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నవారు తినదగిన ఆహారపదార్థం.

పేలాలు పేల్చేటప్పుడే అందులో నూనె, పసుపు, కారం. మషాలాలు అన్నీ కలుపుతారు. అలాంటివి లేకుండా అచ్చంగా పేలాలు అయితే షుగర్ రోగులుకూడా తినవచ్చు.

ఇది కొత్తగా మనదేశంలోకి వచ్చిందే అయినప్పటికీ సంస్కృతభాషలో "మహాకాయధాన్యం" అని పేరు పెట్టారు. హిందీలో మక్కాధాన్యం అంటారు. కన్నడభాషలో మెక్కేచోళ అనీ, తమిళ భాషలో మక్కాచోళం అనీ అంటారు. తెలుగు వారు 'మక్కజొన్నలు' అనడం ఈ పేర్లను అనుసరించే వుంది.

1. మక్కజొన్నల్ని ఉడికించి, సాతాళించి గుగ్గిళ్లు చేసుకోవచ్చు.
2. రుబ్బి రొట్టెలు, గారెలు తయారుచేసుకోవచ్చు.
3. విసిరి సున్నిపిండి చేసుకోవచ్చు.
4. వేయించి పచ్చడి చేసుకోవచ్చు.
5. ఉడికించి పప్పుచారు, కట్టులాంటివి కాచుకోవచ్చు.
6. మరపట్టించి రొట్టెలు వగైరా కాల్చుకోవచ్చు.

పుష్టికరమైన ఆహారం. శరీరానికి బలాన్ని, ధాతుపుష్టిని ఇస్తాయి. జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారికి ఎలాంటి అపకారం చెయ్యవు.

మక్కజొన్న గింజల్ని బాగా ఉడికించి వార్చిన గంజిలో ఉప్పు, మిరియాల పొడి, ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి కలిపి తాగితే నీరసం తక్షణం తగ్గుతుంది.

పిల్లలకు పరీక్షల్లో చదువుకునేటప్పుడు ఇలాంటి పానీయాలు కాచి ఇవ్వటం మంచిది కదా!!



చరిత్రలో పేదవాడి ఆహారం జొన్నలు

జొన్నలు ప్రపంచంలో ఏ దేశంలో అయినా పేదవాడి ఆహారమే! జొన్నకూడు వండుకొనో, జొన్న అంబలి కాచుకొనో, దాన్ని తీసుకోవటానికి ఒక మిరపకాయకూడా దొరకని కరువును అనుభవించారు మొన్న మొన్నటి దాకా తెలుగుప్రాంతాలలో చాలామంది ప్రజలు. ఇవ్వాళ కడుపునిండాక, అలనాటి పేదరికాన్ని, కరువుల్ని మరిచిపోయి, ఆనాడు మనల్ని బతికించింది ఇవేనన్న సంగతిని తెలియనట్టే భావిస్తూ, జొన్నలంటే పెంపుడుకోళ్ళు, పశువులు తినే ఆహారంగా మాట్లాడుకొంటున్నాం. ఇది చాలా విచిత్రమైన విషయం!

ఏ తెల్లబియ్యం కోసం ఆనాటి శ్రీనాథుడి నుంచి ఈనాటి మన వరకూ వెంపర్లాడిపోతున్నామో ఆ తెల్లబియ్యమే అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయనీ, చివరికి జొన్నన్నం తప్ప ఇంకొకటి తినకూడని పరిస్థితులు వస్తాయనీ మనం గమనించలేక పోతున్నాం.

షుగర్, బీ.పీ, స్థూలకాయం, జీర్ణకోశవ్యాధులు, కొలెస్టరాల్ వ్యాధులు, గుండె జబ్బులు- ఇలా రోగాల పేర్లు చెప్పి మిమ్మల్ని భయపెట్టటం నా ఉద్దేశ్యం కాదు. కానీ, ఈ రోగాల్లో 'వరి'ని ఎంత వీలైతే అంత మానేసి, జొన్నల్ని ఎంత వీలైతే అంత తినాలని వైద్యులు చెప్తున్నప్పుడు జొన్నల పట్ల మన దృక్పథం మారాల్సిన అవసరం వుంది కదా...!

జొన్నల విశేషాలు పరిశీలిద్దాం... రండి!!

"జొన్నకలి జొన్నయంబలి
జొన్నన్నము జొన్నపిసరు జొన్నలెతప్పన్
సన్నన్నము సున్నసుమీ
పన్నుగా పల్నాటి నున్న ప్రజలందరకున్..."

అని శ్రీనాథుడి చాటుపద్యం 14, 15వ శతాబ్దాల కాలంలో ఈనాటి గుంటూరు ప్రకాశంజిల్లాలో విలయతాండవం చేసిన కరువు పరిస్థితులకు అద్దం పద్తుంది.

పల్నాడులో జొన్నకలి, (పల్చని గంజి) జొన్న అంబలి (చిక్కని గంజి) జొన్నఅన్నమే తప్ప సన్నన్నం (వరిఅన్నం) అక్కడ ప్రజలెవరికీ తెలియదని దీని భావం.

ఒకసారి శ్రీనాథుడు కన్నడ రాజ్యానికి వెళ్ళాడట. అక్కడ రాగులు, రాగిజావ, రాగిసంకటి తప్ప ఇంకేమీ దొరకలేదట.

"చల్లా యంబలి ద్రావితిస్... రుచులు దోసంబంచు వోనాడితిన్... తల్లీ! కన్నడ రాజ్యలక్ష్మి! దయలేదా! నేను శ్రీనాథుడను..." అని వాపోయాడు.

కరువు ముంచుకొస్తే శ్రీనాథుడేంటి..." కుసుమాస్త్రుండైన (మన్మథుడైన) జొన్నకూడె కుడుచు-" అని ఆయనే అన్నట్టు ఎలాంటి వాడైనా ఆ జొన్నకూడునో, రాగికూడునో తిని జీవించగలగాల్సిందే!

ఆసియాలోనే కాదు, ఆఫ్రికాలోకూడా జొన్నలు ప్రాచీన కాలంనుంచి ప్రజలు తిన్న ఆహారమే!

ధాన్యం జొన్నలు గుండ్రంగా వుండేవి కాబట్టి, వీటిని "వృత్త తండులం" "వర్తు తండులం" (గుండ్రని బియ్యం)- అని పిలుస్తారు.

జొన్నల్లో తెల్లజొన్నలే శ్రేష్ఠం అని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

1. మంచి బలాన్నిస్తాయి. రుచికరంగా వుంటాయి. మిగిలిన ధాన్యాలతో పోలిస్తే తక్కువ కేలరీలను కలిగివుంటాయి.
2. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. లైంగికశక్తిని పెంచుతాయి.
3. గర్భాశయ దోషాలను పోగొట్టడానికి కావలసినంత ఔషధవిలువలు వీటికున్నాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

గర్భాశయ దోషాల కారణంగా సంతానం కలగని స్త్రీలకు రోజూ జొన్నలతో వంటకాలు పెట్టండి. వాడ్తున్న మందులు పనిచేస్తాయి. ఫలితం త్వరగా కన్పిస్తుంది.

4. వీటికి "శీఘ్రం" అనే గుణం వుందంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. అంటే, తిన్న తర్వాత త్వరగా శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి. అందుకని షుగర్ వ్యాధితో బాధపడేవారు జొన్న వంటకాన్ని తినటానికి ముందే షుగర్ వ్యాధికి మందుబిళ్ళ వేసుకొని అప్పుడు తినాలి. రక్తం స్థాయిలో షుగర్ పెరిగే సమయానికి బిళ్ళ పనిచేసి షుగర్ పెరగ నీయకుండా చేస్తుంది. అందుకని ఆహారానికి ముందు షుగర్ బిళ్ళ వేసుకోవాలని డాక్టర్లు చెప్తారు.

5. ఆపరేషన్లు అయినవారికి బాగా సెప్టిక్ అయిన వ్రణాలతో బాధపడే వారికి, కేన్సర్‌వ్రణాలుతో బాధపడేవారికి, షుగర్‌వ్యాధిలో పిటికలు (కార్బన్‌కుల్స్) తో బాధపడేవారికి జొన్న వంటకాలు తప్పనిసరిగా పెట్టాలి.

6. పచ్చజొన్నలు వేడిచేస్తాయి. వెగటుగా వుంటాయి. మలబద్ధతని కల్గిస్తాయి. అయితే, వాతవ్యాధులున్న వారికి తెల్లజొన్నలకన్నా పచ్చజొన్నలే ఎక్కువ మేలు చేస్తాయని, వాతాన్ని బాగా తగ్గిస్తాయని చెప్తారు. ఏమైనా, తెల్లజొన్నలే రుచికరం. వాటినే ఎక్కువ వాడుకోవటం మంచిది!

ప్రొటీన్లు : తెల్లగా మిల్లుపట్టిన బియ్యం=5 మి.గ్రా., జొన్నలు=10.4 మి.గ్రా., సజ్జలు=11.6 మి.గ్రా.

కాల్షియం : తెల్లగా మిల్లుపట్టిన బియ్యం=10.4 మి.గ్రా., జొన్నలు=25 మి.గ్రా, సజ్జలు=42 మి.గ్రా., రాగులు=344 మి.గ్రా.

ఈ నిష్పత్తిని పరిశీలించినప్పుడు తెల్లన్నంకన్నా జొన్న, రాగి, సజ్జలు ఎన్నిరెట్లు ఉపయోగకరమైనవో వేరే చెప్పనవసరం లేదు.

మిమ్మల్ని ఉన్నపళంగా తెల్లన్నం మానేసి జొన్నకూడునో రాగిసంకటినో తిని బతకమని నేను చెప్తున్నాననుకోకండి!

1. ఉన్నంతలో చిరుతిళ్ళన్నింటిలోనూ జొన్నపిండిగాని, రాగిపిండిగాని, సజ్జపిండి గాని కలిపి వండుకోండి. ఆమేరకు వీటి ప్రయోజనాన్ని పొందగలుగుతారు.

2. బియ్యానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వంటకాల గురించి ఆలోచించండి..

3. తెలుగువారికి టిఫిన్లు, బ్రేక్‌ఫాస్టులు అనే సంస్కృతి మొదటి నుంచి లేదు. ముప్పొద్దులా అన్నం తిన్నవాళ్ళం మనం. అందుకని, గోధుమరొట్టెలయినా, రాగి సంకటులైనా, ఇతర ఆహారపదార్థాలైనా "భక్ష్యాలు"గా కన్నా భోజ్యాలుగానే ఎక్కువగా తిన్నారు. గారెలు చేసుకొన్నా అన్నంతో పాటే వడ్డిస్తారుగానీ, ఉదయం టిఫిన్‌గా తిని ఊరుకుందాం అనుకోలేదు ఆనాటి ప్రజలు.

ఇది చెప్పటం దేనికంటే జొన్నపిండి గోధుమపిండి చెరిసగం తీసుకొని, లేదా జొన్న+బియ్యప్పిండి గాని ఏదో ఒక కాంబినేషన్‌లో కలిపి రెండు రొట్టెలు కాల్చుకొని అన్నంలో వండుకున్నకూరతో తిని, అప్పుడు మిగిలిన ఆకలిని అన్నంతో పూడ్చుకోండి. అంటే 50 శాతం వరి అన్నాన్ని మనం ఆ మేరకు ఆపగలుగుతున్నాం అన్నమాట. జొన్న, రాగి, సజ్జలు అందుకు సహకరిస్తున్నాయి.

జొన్నల్ని ఏదో వ్యాధులొచ్చిన వారే కాదు- ఇంట్లో అందరూ ఇలా తినవచ్చు.

ఇప్పుడు "ఆంధ్రమీల్స్" అంటూ హోటళ్ళలో అన్నం కన్నా ముందు రెండు పూరీలో, రెండు పుల్కాలో తెచ్చి పెడ్తున్నారు కదా...! అలాగే రెండు జొన్న రొట్టెలు తిని అప్పుడు అన్నం తినండి! వరికి ప్రాధాన్యత తగ్గించటానికి ఇది మంచి ఉపాయం!

4. జొన్న అన్నం, జొన్న అంబలి, జొన్న సంకటి, జొన్నరొట్టెలు, జొన్నరవ్వ ఉప్మా, జొన్నకిచిడీ, జొన్న పేలాలు- ఇవన్నీ రుచికరంగా తయారు చేసుకోగలగటంలో మన మేథాశక్తి ఆధారపడివుంది.

జొన్న పులగం

పెసరపప్పుని దోరగా వేయించి, దానికి రెట్టింపుగాని, రెండు రెట్లుగాని జొన్నరవ్వని కలిపి, తగినంత అల్లపుముక్కలు జీలకర్ర, మిరియాలు చేర్చి, ఉడికించి తాలింపుపెట్టిన ఆహారపదార్థం జొన్న పులగం. అమిత బలకరమైన ఆహారం. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కానీ, ఇబ్బంది పెట్టదు. దండిగా వుంటుంది.

జొన్న అంబలి

జొన్నరవ్వనిగాని జొన్నపిండినిగానీ నీటిలో వేసి బాగా మరిగించి వార్చిన 'గంజి' లేదా చిక్కని జావని అంబలి అంటారు. దీంట్లో తగినంత ఉప్పుకలిపి, మిరియాలపొడి చేర్చుకొని, రెస్టారెంటులో ఇచ్చే "సూపు"లాగా తయారుచేసుకోవచ్చు. లేదా కేరట్ గాని,

బీట్‌రూట్‌గాని, టమాటాగాని చిక్కని జ్యూస్‌తీసి బాగా వడగట్టి ఆ రసాన్ని ఇందులో చేర్చుకొని తాగితే ఇంకా ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

మీరు స్థూలకాయులైతే-

భోజనానికి ముందు ఈ జొన్నఅంబలి తాగి అప్పుడు అన్నం తినండి. మీరు మామూలుగా తినే అన్నంకన్నా సగం అన్నంతోనే కడుపు నిండిపోతుంది. డైటింగ్ చేయటానికి ఇది చాలామంచి ఉపాయం. కదా! జొన్నల వలన త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. శరీరం తేలిక పడ్తుంది. నీరు లాగేస్తుంది. శరీరం వడిలినట్లయి హాయిగా వుంటుంది.

జొన్నరొట్టెలు

తెల్లజొన్నల్ని మరపట్టించుకొని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఒక గరిట జొన్నపిండి, ఒక గరిట గోధుమపిండి, ఒక గరిట బార్లీపిండి కలిపి, ముద్దలాగా చేసి, వత్తి పుల్కాగానో, చపాతీగానో చేసుకోండి. మీకు తినటానికి ఎలాంటి ఇబ్బందీ వుండదు. మెత్తదనం వుంటుంది. చక్కగా నమలగలుగుతారు.

రాగిపిండిని కూడా కలుపుకోవచ్చు. రోజూ ఒకేరకం పిండి ఎందుకనుకుంటే, ఇలా రాగితోనూ, సజ్జతోనూ, ఇతర పప్పుధాన్యాలతోనూ జొన్నపిండిని కలిపి రొట్టెలు చేసుకోండి. అన్నం పూర్తిగా మానేసి కేవలం జొన్నరొట్టెలే తినాలని మీ డాక్టర్‌గారు చెప్పివుంటే సరే. లేకపోతే, వరిఅన్నం తగ్గించుకోవటానికి, జొన్నరొట్టెల్ని అన్నంతో పాటుగా తింటే, ఆమేరకు వరిఅన్నం తినేది తగ్గిపోతుంది కదా!

జొన్నపేలాలు

ఇంతకన్నా ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారపదార్థం ఇంకొకటి వుండదనే చెప్పాలి. జొన్న పేలాలు అంత మేలుచేస్తాయి.

ఇప్పుడు ఎవరు జొన్న పేలాలు అమ్ముతున్నారు? ఎక్కడ దొరుకుతున్నాయి...! అని నిరాశ చెందకండి. మరమరాలు ఆమ్మేవారినే జొన్నపేలాలు కూడా కావాలని అడగండి. పేల్చి తెచ్చిపెడతారు. మనం వాటిని తినడం మానేశాం కాబట్టి వ్యాపారులు అమ్మటం మానేశారు. అయితే ఇప్పుడు మనం కావాలని అడిగినా వాళ్ళు తెచ్చి అమ్మటంలేదు. ఒకరిద్దరు కోసం ఏంతెస్తాం అని నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెప్తున్నారు. ఆ మేరకు వ్యాపారం పోయినా ఫర్వాలేదు గానీ, మనం కోరుకున్నవి తెచ్చి అమ్మేందుకు చాలామంది వ్యాపారులు సిద్ధంగాలేరు. కారణం- మనం ఎంతకాలం ఈ మాటమీద నిలబడతామో నమ్మకం లేదు కాబట్టి.

అందుకని, ప్రజలందరిలోనూ ఆరోగ్యస్పృహ కలిగినప్పుడే గట్టి డిమాండ్ వస్తుంది.

అయితే, తెలివైన వ్యాపారి ఇంత ఉపయోగపడే ఆహారపదార్థానికి తగిన పబ్లిసిటీ ఇచ్చి ఇలాంటివి తన దగ్గర దొరుకుతాయని చెప్పి ప్రకటించి, వాటి ఉపయోగాల్ని వివరిస్తే ప్రజలు వాటిపట్ల ఆకర్షితులౌతారు. "పిజ్జాల్ని, బర్గర్ల్ని ప్రచారం చేస్తున్నవారు జొన్నరొట్టెల్ని ఎందుకు చెయ్యరు? ఎందుకు చెయ్యటం లేదంటే మన ప్రజల్లో ఆరోగ్యస్పృహ అనేది ఏకోశానా లేదు కాబట్టి!

1. జొన్నపేలాల్ని మీరుకూడా ఒక కుండలోగాని, గిన్నెలోగాని బాగా వేగనిచ్చి చేసుకోవచ్చు. ఒకరిమీద ఆధారపడేదేమిటి? మన ఆరోగ్యం కోసం మనమే తయారు చేసుకొందాం.

2. షుగర్వ్యాధి, స్థూలకాయం, బీపీ, జీర్ణకోశవ్యాధులున్న వారికి జొన్న పేలాలు చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.

3. జొన్నపేలాలను పాలలో కలిపి పాయసం కాచుకొని తాగవచ్చు.

4. జొన్నపేలాలు మునిగేవరకూ పాలుపోసి అందులో కొద్దిగా వాముపొడి కలిపి, నాలుగు మజ్జిగచుక్కలు వేయండి. కొద్దిగంటల తర్వాత అది చక్కగా తోడుకొని పెరుగుముద్దలా అవుతుంది. అందులో కొత్తిమీర, ఉల్లిముక్కలు, అల్లంముక్కలు ఇంగువలాంటివి కలిపి తాలింపు పెట్టి తినండి. చక్కటి దద్ధోజనాన్ని మించిన ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార పదార్థం తయారౌతుంది. ప్రొద్దునే ఉపాహారంగా తినదగిన ఆహారపదార్థం. చిన్నపిల్లల్లో షుగర్ వ్యాధి వచ్చినవాళ్ళకి ఇది తప్పనిసరిగా పెట్టండి.

జొన్నలు మనల్ని కాపాడే అన్నలు! ఆయుధ సంపన్నులు!! వాటిని ఈసడించకండి. కమ్మగా తినడం కోసం మీ మేథాశక్తిని ఉపయోగించండి.

దుంపకూరల కథ

"ఆసీనో లభతే సౌఖ్యం" – సుఖంగా కూర్చునే వారికి షుగర్ వ్యాధి వస్తుంది అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం! అన్నం సుష్టుగా తింటూ, "ఆలూ" దుంపలు కూడా అంతే సమానంగా తింటూ సుఖంగా కూర్చునే వారికే షుగర్ వ్యాధి వస్తుంది. సుఖంగా కూర్చుని తినేవారినే దృష్టిలో పెట్టుకొని ఇంగ్లీషులో "కౌచ్ పొటాటో" అనే మాటను కొత్తగా చేర్చారు. కౌచ్ అంటే సుఖాసనం. పొటాటోని షుగర్ పెరగకుండా తినే ఉపాయాలున్నాయి.

దుంపకూరలు తెలుగువారికి కేవలం కూరముక్కలుగానో, పులుసు ముక్కలుగానో మాత్రమే పరిచయం. కానీ, ప్రపంచంలో చాలాజాతుల వారు వరి, గోధుమ, జొన్నల్లాగా దుంపకూరల్ని ఒక ప్రధాన ఆహారద్రవ్యంగా వాడుకొంటున్నారు. అంటే, వాటినే అన్నంలా తింటారన్నమాట. వాటిని అన్నంలో ఒక భాగంగా తినేది మనమే! దుంపకూరల విషయంలో మన ఆలోచనా దృక్పథం కొంచెం అయినా మారాలి. 'ఆలూ' గురించి "ఆలూ"చించాల్సింది చాలా వుంది! ఈ వివరాలు చదవండి.

అమెరికా ఖండాల గురించి యూరోపియన్ జాతులు తెలుసుకోగలిగారు. వీళ్ళెవరికీ నాగరకత తెలియని కాలంలోనే, వేల సంవత్సరాల క్రితం సముద్రమార్గాన ప్రజలు అమెరికా ఖండానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ "ఇంకా జాతి" "మయా జాతి" అనే రెండు ప్రసిద్ధ జాతుల వాళ్ళు నివసిస్తున్నారు వాళ్ళ భాషలో కొన్ని ద్రావిడ భాషా పదాలున్నాయని, కాబట్టి, వీళ్ళు ఇక్కడికి రావటానికి ముందు ద్రావిడులతో సంబంధం కలిగినవారుగానీ, వీళ్ళే ద్రావిడులు కావచ్చని గాని, శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

దీన్నిబట్టి ఒక విషయం అర్థం అవుతోంది.

కొలంబస్ అమెరికా ఖండాలలో ఈ మనుషుల్ని చూసి ఇండియన్లు అని సరిగానే ఊహించాడన్నమాట. ఇండియాలో దక్షిణాదిన ద్రవిడ బాషలు మాట్లాడే ప్రజలం మనందరం వున్నాం. వాళ్ళకీ మనకీ ఆచారవ్యవహారాలలో చాలా దగ్గరి పోలికలున్నాయని కూడా పరిశోధకులు చెప్తున్నారు.

సరే! ఇదంతా చరిత్ర.

అమెరికా ఖండాలలో మిరపకాయలు, బంగాళాదుంపలు, మక్కజొన్నలు బాగా పండుతాయి. కొలంబస్ అమెరికాని కనుగొన్న తర్వాతే అక్కడ నివసిస్తున్న ప్రజలగురించి, వారి ఆహారపు అలవాట్ల గురించి మనకు తెలిసింది.

"పెరూ" బంగాళాదుంపలకు ప్రధానకేంద్రం. దక్షిణ అమెరికాలోని, పెరూ, బొలీవియా, కొలంబియా, ఈక్వెడార్‌లలో ఆనాటి ఈ "ఇంకా" "మయా" ప్రజలు బంగాళాదుంపల్నే పిండిగా తయారుచేసుకొని, వాటితో రొట్టెలు కాల్చుకొని తిని జీవించారు.

1570లో స్పెయిన్ దేశీయులు మొదటగా వీళ్ళనీ, వీళ్ళ రొట్టెల్ని చూసి, రుచిగా ఉన్నాయనుకొని తమవెంట కాసిని బంగాళాదుంపల్ని తీసుకువెళ్ళారు. 1578లో బ్రిటన్‌కు ఈ బంగాళాదుంపలు చేరాయి. బ్రిటిషర్లు వీటికి ప్రపంచవ్యాప్తిని కల్గించారు.

1770 తర్వాత జర్మన్‌లు, డచ్చివారూ బానిసలకు, యుద్ధఖైదీలకూ పెట్టడానికి చవకగా దొరికే ఆహారంగా ఈ బంగాళాదుంపల్ని ఉపయోగించారు.

యుద్ధంరోజుల్లో నిత్యావసర వస్తువులకి సహజంగానే కరువు ఏర్పడుతుంది. అలాంటప్పుడు గోధుమపిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఈప్రపంచానికి కన్పించిన ఏకైక

ఆహారపదార్థం బంగాళాదుంపే! రెండో ప్రపంచయుద్ధకాలంలో ప్రపంచదేశాలు చాలా చోట్ల వీటిని "యాంటీ ఫెమైన్ ఫుడ్" గా భావించి ఆకలి తీర్చుకొన్నారు. ఫెమైన్ అంటే కరువు. ఆహార కరువుకు నివారణోపాయం ఇదే అయ్యింది.

ఒక టన్ను గోధుమ పండే నేలలో, అంతశ్రమకి, అంతకన్నా తక్కువ వ్యయానికి కనీసం ఆరుటన్నుల బంగాళాదుంపలు పండడంతో వీటి వాడకాన్ని రానురానూ బాగా ప్రోత్సహించారు.

ఈ రోజున పెరూ బంగాళాదుంపల ఉత్పత్తికి ప్రపంచ కేంద్రంగా వుంది. పెరూలో ఇంటర్నేషన్ పొటాటోసెంటర్ (CIP) ని నెలకొల్పారు. ఇది వివిధ వాతావరణ పరిస్థితుల్లో వివిధ తెగుళ్ళను తట్టుకునే విధంగా బంగాళాదుంపల్ని హైబ్రిడ్ (సంకరీకరణం) చేసే పరిశోధనలు కొనసాగిస్తోంది.

1941 వస్తుగుణ మహోదధి అనే తెలుగువైద్య గ్రంథంలో బంగాళాదుంపలు తెల్లనాగరకతకు చిహ్నమనీ, ఆంధ్ర దేశముల వారికి హాని కల్గిస్తాయనీ వ్రాశారు. వీటిని ఇంగ్లీషు వాళ్ళు మన దేశానికి తెచ్చారనే ఉక్రోషం కొద్దీ అలా రాసి వుంటారు. అది స్వాతంత్ర్యోద్యమ కాలంకదా... ఇంగ్లీషువారి మీద కోపాన్ని అలా "ఆలు" దుంపలమీద చూపించారనుకోవచ్చు.

ఇలా ఇండియాలోనే కాదు- బంగాళాదుంపలు మొదట ఏ దేశానికి వెళ్ళినా అక్కడి ప్రజలు వీటిని తొలిదశలో తిరస్కరించిన వాళ్ళే! రష్యన్‌లు వీటిని డెవిల్స్ ఫ్రూట్స్ అనీ, ఈడెన్ గార్డెన్‌లోంచి విసిరిపారేసిన ఫలాలానీ, అవి విషాలనీ భావించారు!

నిజానికి భారతదేశానికి బంగాళాదుంపల్ని తెచ్చింది డచ్‌వాళ్ళు. బ్రిటిష్ వారు ఇక్కడికొచ్చేసరికి మనకి అమెరికన్ మిరపకాయలు, బంగాళాదుంపలు, మక్కజొన్నలు, గుండ్రటి బఠాణీశనగలు (బొంబాయిశనగలు) చిక్కుళ్ళు ఇవన్నీ ముఖ్యంగా తెలుగువారికి అంతో ఇంతో పరిచయం అయిఉన్నాయి.

1830లో డెహ్రాడూన్‌లో బంగాళాదుంపల్ని పెద్ద తోటలు వేయించి పండించి దేశం అంతా అందుబాటులో తెచ్చారు. బెంగాల్ నుంచి అలా వచ్చాయి కాబట్టి 'బంగాళాదుంప'లని తెలుగువారు పిలుచుకోవటం మొదలు పెట్టారు.

వేళ్ళకు కాసే దుంపలు కాబట్టి సంస్కృత భాషలో "ఆలుక" అన్నారు. అలా 'ఆలూ' అనే పదాన్ని తెచ్చి ఈ బంగాళాదుంపలకు తగిలించారు.

సగటు మధ్యతరగతి ఇళ్ళలో పిల్లలకు క్యారేజీ కట్టి పంపించటానికి బంగాళాదుంపలు అనువుగా వుంటున్నాయి. ఇప్పుడు చాలామంది 'బంగాళాదుంపలు' అనడం కూడా మానేశారు. "ఆలు" అనేపేరే ఎక్కువగా వాడుతున్నారు.

ఈ బంగాళాదుంపల్ని "ఉర్లదుంపలు" అనికూడా పిలుస్తారు.

మాంసాహారం తరహాలో కూరగాయల్ని వండటం, వాటికీ అవే పేర్లు పెట్టటం ఇప్పుడొక వ్యామోహం అయిపోయింది. "ఆలు65" లాంటి పేర్లు ఇందుకు ఉదాహరణ.

మాంసాన్ని ఎంత కాల్చినా, ఎంత వేయించినా, ఎంత ఉడికించినా ఇంకా కాలనట్టే వుంటుంది. కానీ, సున్నితమైన కూరగాయమీద ఇలాంటి ప్రయోగాలు జరిపితే అవి కూర"గాయాలు" అవుతాయి. అంత వేడికి కూరగాయల్ని బలిచేయటం మంచిది కాదు.

కూరలెప్పుడూ సన్నసెగన, తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండాలి. సాధ్యమైనంత తక్కువ వేడినిచ్చి, తాలింపుపెట్టి ఉమ్మగిలనిస్తే సరిపోయేరీతిలో వండుకుంటే ఆ కూరగాయల్ని తిన్నందువలన కలిగే ఫలితాలు దక్కుతాయి.

మిరపకాయలతోటే పోర్చుగీసుల ద్వారా బంగాళాదుంపలు మనదేశంలోకి ప్రవేశించాయి. మిరపకాయల్లాగే మన వంట ఇంట్లోకి చాలా వేగంగా చేరిపోయాయి.

ఒకప్పుడు బంగాళాదుంపలంటే, అనుకోకుండా ఊడిపడిన అతిథి కోసం వండటానికి ఇంట్లో నిలవ వుంచుకొనేవిగానే పరిగణింపబడ్డాయి. ఎప్పటి కూరలు అప్పుడు తాజాగా కొనుక్కుంటూ అత్యవసరస్థితిలో వీటిని వాడేవారు.

తర్వాత బంగాళాదుంపల్ని వండటం ఒక ప్రతిష్ఠాత్మక అంశం అయ్యింది. పెళ్ళిళ్ళలో బంగాళాదుంపలకూర వేశారంటే అదొక స్టేటస్ సింబల్ అనుకునేవారు. కొత్త అల్లుడు కోసం ప్రత్యేకంగా తెచ్చి వండేవారు.

ఇప్పుడు ప్రధాన వంటకం అయ్యింది. స్కూళ్ళకు వెళ్ళే పిల్లలకు 365 రోజుల్లో కనీసం 300 రోజులు బంగాళాదుంపల వేపుడు కూరనే పెట్టి క్యారేజీలు కట్టి పంపిస్తున్నారు తల్లులు.

1. బంగాళాదుంపలు తినకూడనివేమీ కాదు. కానీ, అతిగా తినేవి కూడాకాదు.
2. ఎక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారద్రవ్యం ఇది. దీన్ని అన్నంలో కలిపి తిన్నప్పుడు రెట్టింపు కేలరీలు ఇచ్చినట్లు అవుతుంది.

3. బంగాళాదుంపల్ని అన్నంలో కలపవలసిన అవసరం లేకుండానూ, లేదా తక్కువ అన్నంలో తినేవిధంగానూ వాటిని వండే విధానాన్ని మార్పు చెయ్యటం అవసరం. పిల్లల్లో అకారణ స్థూలకాయాలు రావటానికి బంగాళాదుంపల అతి వినియోగమే ముఖ్యకారణం.

4. శరీరానికి నీరు వచ్చినవారు బంగాళాదుంపల్ని తినకూడదు.

5. వాతవ్యాధులున్నవారు బంగాళాదుంపల్ని వదిలేయటమే మంచిది.

6. మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోతున్న వారుకూడా బంగాళాదుంపల్ని వాడకూడదు.

7. షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం వున్నవారు వీటి జోలికి ఎంత తక్కువ వెడితే అంత మంచిది.

ఉపకారం చేసేవాటిని ఎక్కువగానూ, అపకారం చేసేవాటిని తక్కువగానూ తీసుకోవటం విజ్ఞులు చేయదగిన పనికదా!!

బంగాళాదుంపల్ని జబ్బు చెయ్యకుండా ఎలా తినాలి?

ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ గ్రంథంలో ఒక్కో ఆహారద్రవ్యంలో పోషకవిలువలు ఎన్నెన్ని ఉన్నాయో సాధికారికంగా ప్రకటించారు. దాన్నిబట్టి కొంత విశ్లేషణ చేసి ఈ వివరాలు అందిస్తున్నాను. మొదట వీటిని పరిశీలించండి.

1. వండిన వరి అన్నంలో 392 కేలరీలు, వండిన గోధుమ అన్నంలో 355 కేలరీలు ఉన్నాయి. ఇవి కేలరీలు మాత్రమే, విటమిన్లు ప్రొటీన్ల గురించి ఇక్కడ చెప్పడంలేదు.

2. అదే ఉడికించిన బంగాళాదుంపలో 123 కేలరీలు, కేరట్లలో కేవలం 42 కేలరీలు వున్నాయి.

ఇంతవరకూ పరిశీలించి చూడండి... అన్నం, గోధుమలు ఎక్కువ కేలరీలను పెంచుతున్నాయా...? బంగాళాదుంపలు ఎక్కువ పెంచుతున్నాయా...?? మనం అన్నాన్ని మానకుండా కేవలం బంగాళాదుంపలు కేలరీలు పెంచుతాయని, షుగర్ రోగులు తినకూడదనీ అంటున్నాం. అన్నానికి బదులుగా బంగాళాదుంపల్ని మాత్రమే తింటే, అన్నానికన్నా తక్కువ కేలరీలే అందుతాయని స్పష్టం అవుతోంది.

ఇది ఇంకా బాగా అర్థం కావాలంటే మరోలా చెప్తాను... పరిశీలించండి.

ఒకకప్పు అన్నంతో ఒకకప్పు బంగాళాదుంపల కూరని కలుపుకొని తిన్నాం అనుకొందాం. అన్నం ద్వారా వచ్చే 392 కేలరీలు + బంగాళాదుంపల ద్వారా వచ్చే 83 కేలరీలు కలసి మొత్తం 475 కేలరీల ఆహారం అవుతోంది. అలా కాకుండా కేవలం బంగాళాదుంపల్ని మాత్రమే తీసుకొంటే అది 83 కేలరీలే ఇస్తుంది.

అయితే, ఇలా "ఆలూ"ని విడిగా దాన్నొక్కదాన్నే తీసుకోవటం ఎలా సాధ్యం. సాధ్యమే!

1. ఒకనాటి రెడ్డిండియన్ల మాదిరి బంగాళాదుంపల్ని చిప్స్ మాదిరిగా తరిగి ఎండబెట్టి మరపట్టించిన పిండితో చపాతీలు కాల్చుకోవచ్చు. ఆ పిండిని ఇతరకూరలతో కలిపి రకరకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. గోధుమపిండి, బియ్యప్పిండి... వీటికి ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకోవచ్చు.
2. గోధుమపిండిలో సగం బంగాళాదుంపల్ని కలిపి రొట్టెలు కాల్చుకొంటే, సగానికి సగం కేలరీలు తగ్గిపోతాయి.

ఉదాహరణకి 100గ్రా గోధుమపిండి ద్వారా 355 కేలరీలు అందుతున్నాయి. దాన్ని సగానికి తగ్గిస్తే షుమారుగా 180 కేలరీలు అందుతాయి. ఆ భాగాన్ని 50గ్రా॥ బంగాళాదుంపల్ని ఉడికించి కలిపాం అనుకోండి- దానివలన కేవలం 42 గ్రాముల కేలరీలే చేరతాయి. మొత్తం 180+42= 222 కేలరీలు అవుతాయి.

కేవలం గోధుమపిండితో చేసిన రొట్టె 355 కేలరీలు ఇస్తే బంగాళాదుంపతో చేసిన రొట్టె కేవలం 222 కేలరీలే ఇస్తోంది. అందుకని, చపాతీలోనో, పుల్కాలోనో బంగాళాదుంపల కూరని నంజుకొని తినడం వలన ఆమేరకు గోధుమపిండిని తగ్గించ గలుగుతాం కాబట్టి మంచే జరుగుతుంది. అంతమాత్రానే షుగర్ పెరిగిపోతుందనుకోవటం అపోహ.

ఆలు పరోటాల్లాంటివి తిరస్కరించవలసినవేమీ కాదు. నూనె వాడకాన్ని పరిమితం చేయగలిగితే!!

దురదపెట్టే దుంపలు

కొన్నిదుంపలకు పైన వుండే పొరల్లో "కాల్షియం ఆగ్జాలేట్ క్రిష్టల్స్" వుంటాయి. వీటిని చెక్కేయటం, ఉడికించి తోలు తీసేయటం ద్వారా అవి చాలావరకూ పోతాయి.

వస్తుగుణదీపిక అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో ఉడికించిన చేమదుంపలు దురదల్ని తగ్గిస్తాయని వుంది. కాబట్టి దురదలు పెట్టే దుంపల్ని తినకూడదని ఏమీ అనుకోవనవసరం లేదు.

•

ఈ సృష్టిలో ఏదీ తినకూడనిది కాదు. కానీ... తినబోయేముందు ఒక్కక్షణం ఆగండి...

1. తింటున్నది మన శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తోందో అవగాహన కల్గించుకోండి. మొదట పరిశీలించటం మొదలుపెట్టండి.

2. మనశరీర తత్త్వం ఎలాంటిది? ఆ ఆహార పదార్థం ఎలాంటిది? అనే విచక్షణతో సరిచూసుకోగలగాలి. వేడిచేసే స్వభావం వున్నవారు, వేడిచేసే గోంగూరని తిని, "రోజూ నేను ఆకుకూరలే తింటానండి. అయినా నాకు ఆరోగ్యం రావట్లేదు–" అంటే ఫలితం వుండదు.

3. మన శరీరంలో వ్యాధి లక్షణాలు ఏమైనా వున్నాయా? వుంటే, ఈ ఆహారపదార్థం దాన్ని తగ్గించేదా... పెంచేదా... అనే ఆలోచన చెయ్యగలగాలి! కడుపులో మంటతో బాధపడేవాడు పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలబండిమీద దండయాత్ర చెయ్యబోయేముందు ఒక్కక్షణం ఆగి ఆలోచించకపోవటం నేరంకాదా...?

4. ఆ ఆహార పదార్థాన్ని ఎలా వండారు? అది మన శరీర తత్త్వానికి సరిపడేదేనా అనే విచక్షణ కూడా వుండాలి. చింతపండు రసం పోసి వండారా... నూనెలో వేసి నల్లగా మాడ్చి వండారా? శనగపిండితో కల్తీచేసి వండారా... అనేది ముఖ్యంకాదా...!!

దుంపకూరల్లో చిలగడదుంపలు, చేమదుంపలు, కేరట్లు, ముల్లంగి, పెండలం– ఇవన్నీ మౌలికంగా బంగాళాదుంపలతో సమానంగానే ఉంటాయి. వీటిలో గుణవత్తరమైన స్టార్చ్, ప్రొటీన్‌లతో పాటు, విటమిన్లు కూడా పుష్కలంగా వున్నాయి.

వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవటం అనేది మన మేథాశక్తిమీద ఆధారపడి వుంది.

ఒకటి మాత్రం వాస్తవం. చపాతీల్ని కుర్మాతోనే తినాలి, పూరీని బంగాళాదుంపల కూరతోనే తినాలి. ఇడ్లీని సాంబారుతోనే తినాలి. దోసెని శనగచట్నీతోనే తినాలి... ఇలాంటి అర్థంలేని నియమాల్ని వదిలేయండి.

ఎప్పటికప్పుడు, మన శరీర పరిస్థితిని బట్టి, ఏ రకమైన ఆహారం మనకు మేలుచేస్తుందో ఎంచుకొని దాన్ని రుచికరమైన రీతిలో ఆరోగ్యకరమైనదిగా వండుకొని తినడానికి ప్రాధాన్యతనివ్వండి.

దుంపకూరల వినియోగం విషయంలో ఈ అంశాన్ని మీకోసం స్పష్టీకరించ దలుచుకున్నాను.

కందకూర

ఊరకంద, కూరకంద అనే పేర్లతో దీన్ని పిలుస్తారు.

'కంద' పేరుచెప్పగానే ఎలెర్జీ వ్యాధులున్న వారికి ముఖం కందిపోతుంది. కానీ, చాలామందికి ఇది ఎంతో ఇష్టమైన కూర.

దురదకు పెట్టింది పేరు. సరిగా వండకపోతే, కందను తరిగిన కత్తిపీట క్కూడా దురదపెడ్తుంది.

దీని లాభనష్టాలను తెలుసుకొందాం.

1. 'కంద' అంటే మొలలవ్యాధికి మందు అని అర్థం. జాగ్రత్తగా వాడుకొంటే మొలలున్నవారికి విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలాచేసి, మొలలనొప్పిని ఉపశమింప చేస్తుంది.

2. అమితమైన వేడి చేస్తుంది. అందుకని రక్తస్రావం అవుతున్న మొలలున్నవాళ్ళు మాత్రం దీన్ని తినకూడదు.

3. బీ.పి, కీళ్ళవాతం, షుగర్ వ్యాధుల్లో అపకారం చేస్తుంది.

4. జీర్ణశక్తి బాగావున్నవారు మాత్రమే తినాలి. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

రుచికి మాత్రమే ఇది గొప్ప. చాలా పరిమితంగా తినవలసిన కూర.

కూర కందకన్నా అడవికందకు గుణాలెక్కువ. వైద్యపరమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

కంద ఊరగాయని ఎక్కువమంది ఇష్టంగా తింటారు.

కందని నెయ్యి, బెల్లం వేసి వంటకాలు చేసుకొంటే దోషాలు తగ్గుతాయని శాస్త్రగ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

కంటివ్యాధులకు, కఫదోషాలకు, వాతరోగాలకూ, మొలలవ్యాధులకూ ఇది అపకారం చెయ్యకుండా వుండాలంటే, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని అప్పుడు తినాలి. తాలింపు పెట్టి ముద్దకూరగా చేసుకొని నిమ్మకాయ పిండితే దోషాలు తగ్గుతాయి. రుచికరం.

కందపులుసుని పరిమితంగా వాడుకోవాలి.

కందని సంస్కృతంలో "సూరణం" అంటారు. బుద్ధుడుకి ఒక భక్తుడు సూరణాన్ని వండి ఆహారంగా అందించాడని, ఆ తర్వాత విరేచనాల వ్యాధితో బుద్ధుడు నిర్యాణం పొందాడనీ ఒక వాదన వుంది.

కందని జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలని హెచ్చరించటానికే ఈ విషయాన్ని గుర్తుచేయాల్సి వచ్చింది. కందకాడలు, ఆకుల్ని కూడా కూరగానో, పులుసుగానో వండుతారు. కందగుణాలే వీటికీ వున్నాయిగానీ, తక్కువగా వుంటాయి.

ముల్లంగి కూర

ముల్లంగిని కూడా లేతగా వున్నవాటినే వాడుకోవాలి. మంచి చలవనిచ్చే దుంపల్లో ముల్లంగి ఒకటి. ముదిరినకొద్దీ అపకారం చేస్తుంది.

1. ముల్లంగి దుంపలతో కూడా తాలింపుపెట్టి కూర చేసుకోవచ్చు.
2. చిన్నముక్కలుగా తరిగి పెరుగుతో కలుపుకొని తాలింపుపెట్టుకుంటే అన్నంలోనే కాదు విడిగా కప్పులో పెట్టుకొని కూడా తినవచ్చు.
3. పులుసులోనూ, సాంబారులోనూ వెయ్యటానికి మాత్రమే ముల్లంగి దుంపల్ని వాడుతున్నాం మనం. కూరగా వాడటం మరిచిపోయాం.

ఎక్కువ ముల్లంగిని తీసుకోవాలంటే మీకో ఉపాయం చెప్తాను. ముల్లంగిని ముక్కలుగా తరిగి మిక్సీలో వేసి "జ్యూస్" తీసుకోండి. లేదా రోటిలో దంచి పిండినా రసం వస్తుంది.

చారు(రసం) కాచుకొంటాం కదా రోజూ... చారుపొడిని నీళ్ళలో వేసి చారు కాస్తున్నాం. నీళ్ళకు బదులుగా చారుపొడిని ఈ ముల్లంగి జ్యూస్ (రసం)లో వేసి చారుకాచారనుకోండి... ఒక గ్లాసు చారులో ఒక పూర్తి ముల్లంగిదుంప వుంటుంది. అది మనకెంతో మేలుచేస్తుంది.

పీచుపదార్థం కాబట్టి మలబద్ధత పోయి విరేచనం సుఖవంతంగా అవుతుంది. మూత్రపిండాలలో కలిగే వ్యాధులలో ఇది ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

ముల్లంగి రసంలో పంచదార కలిపి కొంచెం ఉడకనిచ్చి రోజూ తాగుతూ వుంటే మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరుగుతాయి. మూత్రం పచ్చగా, మంటగా వెళ్ళటం తగ్గుతుంది. కడుపులో మంట కూడా తగ్గుతుంది. అరికాళ్లు అరిచేతులూ, మంటలుగా వుండటం, కళ్ళు ఎర్రబడి మంటలుగా వుండటం తగ్గుతాయి.

ముల్లంగి చవకగా దొరుకుతున్నప్పుడు తర్గి, ఆ ముక్కలకు ఉప్పురాసి ఎండించి వరుగులు పెట్టుకొంటారు. ఇవికూడా తాజా ముల్లంగితో సమానగుణాలే కలిగివుంటాయి.

ఆయాసం, దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బస వ్యాధులున్నవారికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. ఏదోక విధంగా ముల్లంగిని తరచూ వాడుకోవటానికి ప్రయత్నించటం మంచిది.

చేమదుంపలు

బంగాళాదుంపలకు చామదుంపలు అన్నగారే! రెండో దుంప తింటున్నప్పుడే మొదటిదుంప తాలుకు నొప్పులు మొదలౌతాయి. అందుకని వాత వ్యాధులతోనూ, నొప్పులతోనూ బాధపడేవారు తప్ప ఇతరులు తినవచ్చు. బంగాళాదుంపలకన్నా రుచిగా వుంటాయి. అయితే, బంగాళాదుంపల్ని వండుకోవటం తేలిక! చేమదుంపల్ని వండాలంటే ఉడికించాలి. పైన పొట్టు జాగ్రత్తగా వలవాలి... ఇదంతా "టైం వేస్ట్" పనులు. అందుకని జనం బంగాళాదుంపలమీద పడ్డారు.

1. బంగాళాదుంపలకన్నా చలవనిస్తాయి. వేడిని తగ్గిస్తాయి.
2. ఎక్కువ బలకరం.
3. ఎక్కువ ఆలస్యంగా అరుగుతాయి, అజీర్తిని పుట్టిస్తాయి. కఫ వ్యాధుల్ని, పైత్యవ్యాధుల్ని, వాత వ్యాధుల్నికూడా పెంచుతాయి. కాబట్టి ఏ విధమైన వ్యాధిలక్షణంతో బాధపడ్తున్నవారైనా చేమదుంపల్ని సాధ్యమైనంత దూరంగా వుంచడమే మంచిది.
4. మూత్ర వ్యాధుల్లో మాత్రం కొంతమేర ఉపయోగకరంగా వుంటుందని చెప్తారు.
5. ఉప్మాతాలింపు పెట్టి, ముద్దకూరలాగా వండి అందులో నిమ్మరసం కలిపి

తింటే, కొంతమేర దోషాలు తక్కువగా వుంటాయి. వేపుడుకూరగానూ, పులుసుకూరగానూ తింటే వాతపునొప్పులు పెరుగుతాయి.

6. చేమదుంపలు రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తాయి గాని, దాన్ని తిని తట్టుకొనే శక్తి రక్తహీనతతో బాధపడేవారికి వుంటుందా అనేది సందేహం.

7. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. కాబట్టి ఏ వ్యాధులూ లేని వారికి, జీర్ణశక్తి బలంగా వున్నవారికి, ఎదిగే పిల్లలకు, ఎలెర్జీలు లేనివారికి చేమదుంపల్ని నిస్సందేహంగా వండి పెట్టవచ్చు.

చిలకడదుంపలు

వీటిని గెనుసుగడ్డలు అనే ఎక్కువమంది పిలుస్తారు. కన్నడభాషలో కూడా "గెణసుగడ్డె" అంటారు. "స్వీట్‌పొటాటో" అని అందమైన ఇంగ్లీషు పేరుంది.

తెలుపు చిలకడదుంపలకన్నా ఎరుపు దుంపలు ఎక్కువ గుణవత్తరంగా వుంటాయి.

చలవచేస్తాయి. వేడిని తగ్గిస్తాయి. రక్తవృద్ధినిస్తాయి. బంగాళాదుంపలతో సమానగుణాలు కలిగి వుంటాయి.

ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్నవాళ్ళు తింటే కడుపులో వాతం పెరుగుతుంది. ఉబ్బరం వస్తుంది. వాతపు నొప్పులను పెంచుతుంది.

బంగాళాదుంపలు బాగా ఉపయోగంలోకి రాకమునుపు చిలకడదుంపల్నే ఎక్కువగా తీసుకొనేవాళ్ళు. ఉడికించి తాలింపు పెట్టుకొని తినవచ్చు. నిప్పులమీద కాల్చి ఇస్తే పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు. పంచదార నంజుకొంటూ తింటే ఈ దుంపలవలన దోషాలు తగ్గుతాయని చెప్తారు.

పెండలం కూర

దీన్ని స్థూలకంద, గ్రామకంద అని సంస్కృతభాషలో పిలుస్తారు. 'ముడి గెణసు' అని కన్నడ ప్రాంతంవారు పిలుస్తారు. ఇంగ్లీషులో 'YAM' దుంపలంటారు.

ఇది కందకన్నా మెరుగైన ఆహారమే!

వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. వాతవ్యాధుల్ని తగ్గిస్తాయి. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. మూత్రం

చక్కగా నడిచేలా చేస్తాయి. షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారికి తినదగిన ఆహారపదార్థం. కందలాగా పెద్దగా వేడిచెయ్యదు. జీర్ణకోశాన్ని చలవపరుస్తుంది. ఆకలిని చంపదు.

హృద్రోగం వున్నవారు, షుగరు, బీపీ వున్నవారు తినదగిన ఆహారపదార్థం.

దీన్ని చెక్కుతీసి తరిగి ఉడికించి మెత్తగా గుజ్జులాగా చేసి, బెల్లం గాని పంచదారగాని వేసి, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, కొత్తిమీర లాంటి సంబారాలు కలిపి, మిరియాల పొడి తగినంత కలుపుకొని, తాలింపు పెట్టుకొని తయారుచేసుకోవాలి. కొద్దిగా నిమ్మరసం పిండుకోవచ్చు. ఇలా చేసుకొంటే ఇబ్బంది పెట్టకుండా వుంటుంది.

వేపుడుకూరగా కూడా చేస్తుంటారు. కానీ, బెల్లం కలిపిన ముద్దకూరగా చేస్తే దోషాలు తక్కువగా వుంటాయి.

దీని దోషాలు– వాతవ్యాధుల్ని తెచ్చిపెట్టటం, కఫరోగాల్ని గుర్తు చేయటం, వేడిని కల్గించటం, అజీర్తిని పెంచటం... ఇవి!

అందుకని, జాగ్రత్తగా తింటూ దాని ఉపయోగాలు పొందగలగటం విజ్ఞులు చేయదగిన పని.

పెండలంతో కూడా కందతో చేసినట్లే, ఊరగాయపచ్చడి చేసుకోవచ్చు.

దుంపకూరలన్నింటిలోనూ 'పెండలం' ఎక్కువ బలాన్నిస్తుంది. ఎక్కువ సుగుణాలు కల్గింది. ఎక్కువ వ్యాధుల్లో తినదగిన ఆహారపదార్థం!!

క్యారెట్ కూర

సంస్కృతంలో శిఖామూలం అని హిందీలో గాజర్ అని పిలిచే "క్యారెట్" దుంపలు శరీరంలో విషదోషాల్ని తగ్గించే అద్భుత ఆహారపదార్థాలు.

PYRROLIDINE అనే రసాయక పదార్థం. "డాసిన్" అనే రసాయన పదార్థం ఇందులో వున్నాయి. కెరోటాల్ అనే తైల పదార్థం కూడా ఈ క్యారెట్ దుంపల్లో వుంది.

బీటా కెరొటీన్ సేంద్రియ పదార్థం ఈ క్యారెట్ దుంపల్లో బాగా ఎక్కువగా వుంటుంది. రెండు మూడు నెలలపాటు క్యారెట్ దుంపల్ని బాగా ఎక్కువగా తినిపిస్తే రక్తనాళాలు ఇతర ధాతువులు కూడా బలంగా తయారౌతాయి. లేజర్ చికిత్స ఇవ్వదలచుకొన్నవారికి, ఆ లేజర్ కిరణాల వలన చుట్టూ ఉండే ఆరోగ్యవంతమైన కణాలు కూడా నశించిపోతాయి.

లేజర్ చికిత్సకు ముందుగా క్యారెట్ దుంపల జ్యూస్ రోజూ గ్లాసుడు తాగించి రెండు మూడు నెలల తర్వాత చికిత్స తీసుకోండి. చికిత్స చాలా విజయవంతంగా జరుగుతుంది.

క్యారట్ జ్యూస్ రోజూ తాగితే :

- ❖ శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలు, క్షారగుణాల బేలెన్స్ చక్కగా వుండేలా క్యారెట్లు సమతుల్యతను సాధిస్తాయి. క్యారెట్ జ్యూస్‌ని అందుకే "మంత్రాల పానీయం" (Magic Juice) అంటారు.
- ❖ పళ్ళ మీద గారపట్టటం ఆగుతుంది.
- ❖ పళ్ళు గట్టిగా వుంటాయి. చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురుకారడం ఆగుతుంది.
- ❖ నోట్లోకి లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరుతుంది.
- ❖ కడుపులో పేగుపూత, పేగుల్లో మంట తగ్గుతాయి.
- ❖ మలబద్ధకం ఆగుతుంది. రోజూ ఫ్రీగా విరేచనం అవుతుంది. రోజూ ఆపకుండా తాగుతుంటేనే ఈ ప్రయోజనం కన్పిస్తుంది. అప్పుడప్పుడూ గుర్తువచ్చినప్పుడు తాగితే ఉపయోగం అంతగా వుండదు.
- ❖ పెసరపప్పుని ఉడికించి, అందులో క్యారెట్ జ్యూస్ కలిపి మొత్తాన్ని బాగా కలిసేలా చేసి ఇంకోసారి ఇవి తాలింపు పెట్టండి. అది క్యారెట్ సూప్ అవుతుంది. దీన్ని రోజూ తాగిస్తే పేగుల్లో అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. విరేచనాలు ఆగుతాయి. దీంట్లో పెక్టిన్ అనే పదార్థం వుంది. అది విరేచనాలను ఆపి పేగుల్ని దృఢంగా వుంచుతుంది.
- ❖ వాంతులు అవుతున్నప్పుడు క్యారెట్‌జ్యూస్ కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తే వాంతులు అవకుండా వుంటాయి.
- ❖ కేజీ దుంపలను మిక్సీ పట్టి పావులీటర్ నీళ్ళుపోసి, కాసేపు మరిగించండి. కొద్దిగా పంచదార గాని, ఉప్పుగాని కలిపి తాగండి. అరగంటకొకసారి చొప్పున విరేచనాన్ని బట్టి తాగించండి. విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
- ❖ కడుపులో నులిపురుగులు పోవడానికి క్యారెట్ జ్యూస్ బాగా ఉపయోగ పడ్తుంది.

- సంతానం లేనివారు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ రోజూ జ్యూస్ పచ్చిదే తాగండి. సంతానోత్పత్తికర శక్తి ఈ దుంపలకుందని శాస్త్రం.
- సాధ్యమైనంత వరకూ పచ్చి జ్యూస్‌నే తాగమని ఉడకబెడితే కొన్ని ముఖ్యమైన మినరల్స్ వంటివి పోవచ్చని చెప్తారు.

అందుకే మనం దుంపక్యారెట్‌ని "బంగారం క్యారెట్" అని పిలవాలి!



ఆహార వ్యవహారాలు

ఆహారం మన జీవనానికి సంబంధించిన విషయం. దానికోసం మనం పుట్టివుండకపోవచ్చు. కాని మనకోసం దాని అవసరం ఎంతయినా వుంది. ఆహారాన్ని తీసుకొనే విషయంలో మన ఆలోచనా దృష్టి మరింత శాస్త్రీయంగా వుండాలి. ఆయుర్వేద శాస్త్రమే అందుకు ప్రమాణం.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన విధివిధానాలను జనసామాన్యానికి పాజిటివ్‌గా చేర్చవలసివుంది. ప్రతి ద్రవ్యానికీ మంచీ చెడులు రెండూ వుంటాయి.

ఎవరికి మంచి చేస్తుంది. ఎవరికి చెడు చేస్తుంది అనే విచక్షణ వుండాలి. అది లేకుండా కేవలం మంచిని గానీ, కేవలం చెడుని గానీ ఎక్కువ ఎత్తిచూపించి "గ్లోరిఫై" చెయ్యటం శాస్త్రవేత్తలు అనదగినవారు చెయ్యరు.

"ఉప్పు" వాడకం విషయంలో దురదృష్టవశాత్తూ ఇదే జరుగుతోంది. శరీరంలో "ఉప్పు నిల్వలు" పెరిగితే "ముప్పు" తప్పదు. అలాగని శరీరంలో "ఉప్పు నిల్వలు" తగ్గినాకూడా ముప్పేకదా! ఆరుగాలం కష్టించే రైతన్నల్ని, కూలన్నల్ని, గంజిలో ఉప్పురాయి వేసుకొని కడుపునింపుకొనే బీదన్నల్ని ఉప్పు మానండని ప్రబోధించడం కొంత అశాస్త్రీయమే అవుతుంది. అతిగా ఉప్పు తినడం ఎవరికైనా తప్పే. వ్యక్తి శరీరశ్రమని బట్టి ఉప్పు వాడకాన్ని నిర్ణయించుకోగలగాలి. కొద్దిపాటిగానైనా ఉప్పు తగలకూడదని వైద్యులు నిర్ణయించిన వ్యక్తికి కడుపు నింపుకోవటానికి ఉప్పు వెయ్యవలసిన అవసరం లేని వంటకాలను పెట్టగలగాలి. 'ఉప్పు' లేకుండా ఏం వండి పెట్టగలం? మనం గ్లోరిఫై చెయ్యవలసింది వాటిని!

ఉపకారం, అపకారం రెండింటిపట్ల అవగాహన కల్గించి మంచివైపు నడిపించటం రచయితగా, వైద్యులుగా మా బాధ్యత. ఆ మేరకు కొన్ని ఆలోచనలు... మీకోసం...!!

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం

మనుషులు వివిధ స్థాయిల్లో జీవిస్తారు. కూలి చేసుకు బ్రతికేవారు ఒకడైతే, ఏసీ గదిలోంచి బైటకు రాకుండా బ్రతికేవాడు ఇంకొకడు. ఈ ఇద్దరికీ ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని పెడితే సరిపోతుందా... కష్టజీవి తీసుకోవాల్సిన పోషక విలువలు వేరు. తెల్లచొక్కాలు తీసుకోవాల్సిన పోషక విలువలు వేరుగా వుంటాయి.

కష్టజీవులకు, శరీరశ్రమ కలిగిన వారికీ, ఆహారంగా ధాన్యం, పప్పు తప్పని సరిగా వుండాలి.

ధాన్యం ద్వారా లభించే ప్రొటీన్లు ఎక్కువ గుణాత్మకంగా వుంటాయి. పప్పుధాన్యాలు ప్రొటీన్లకు పుట్టిళ్ళు. ప్రొటీన్లపరంగా అన్నం పప్పుల కులగోత్రాలు ఒకటేనన్నమాట. ఆ రెండింటి కలయిక లోకకళ్యాణ కారకం అవుతుందన్నమాట.

'లైసిన్' అనే పోషక పదార్థం పప్పుల్లో ఎక్కువగా వుంటుంది. దాన్ని బియ్యం, గోధుమ లేదా రాగితో వండిన ఆహారపదార్థంతో పాటుగా పప్పుని కూడా తీసుకోవడం ద్వారా మనం పొందగలుగుతున్నాం.

రాగులలో కాల్షియం అపారంగా వుంది. ఇంకే ద్రవ్యంలోనూ ఇంత పుష్కలంగా కాల్షియం దొరకదు. వృద్ధులకు, ఎదిగే పిల్లలకు, మెనోపాజ్ వయసు వచ్చిన స్త్రీలకు, బలహీనులకు కాల్షియం తప్పనిసరిగా అవసరమైన వ్యక్తులకు రాగుల్ని మించిన ప్రత్యామ్నాయం ఇంకొకటి లేదు. కాబట్టి ఆహార ధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలూ లేకుండా కేవలం కాయగూరలతోనే భోజనం ముగించమని మనుషులందరికీ ఏకమొత్తంగా చెప్పడం అర్ధసత్యమే అవుతుంది.

ఈ పట్టికని పరిశీలించండి. మీకే చాలా విషయాలు అర్థం అవుతాయి.

ధాన్యం	ప్రొటీన్	కొవ్వు	కొలెస్టరాల్	మినరల్స్	కాల్షియం	ఫైబర్	ఎనర్జీ
వండిన వరి అన్నం	8.5	0.6	77.4	0.9	10	0.2	349
గోధుమపిండి	12.1	1.7	69.4	2.7	48	1.9	341
మైదా	11	0.9	73.9	0.6	23	0.3	348
బాజ్రో సజ్జ	11.6	5.0	67.5	22.3	42	1.2	361
జొన్న (జోవర్)	10.4	1.9	72.6	1.6	25	1.6	349
రాగి	7.3	1.3	72	2.7	344	3.6	328

ఈ పట్టికలోంచి ఒక ముఖ్యమైన అంశం తప్పిపోయింది. అది తవుడు (Rice bran). బియ్యానికి అన్నింటికన్నా పైన ఊక, చిట్టు ఆ తర్వాత తవుడు పొరలు వుంటాయి. ఊకని వదిలేస్తే చిట్టు, తవుడులలో చాల పోషక విలువలు వున్నాయి. మనం వాటిని గీకించేసి, కేవలం తెల్లని బియ్యం మాత్రమే వాడుతున్నాం. తద్వారా బియ్యంలోంచి మనం తీసిపారేస్తున్న తవుడులో ఈ క్రింది పోషక విలువలున్నాయి.

ప్రొటీన్లు	:	13.5
కొవ్వు	:	16.2
కొలెస్టరాల్	:	48.4
మినరల్స్	:	6.6
కాల్షియం	:	67
ఫైబర్	:	4.3
శక్తి	:	346

మిల్లు ఆడించినప్పుడు ఈ చిట్టు, తవుడు పొరల్ని గీకి తెల్లని బియ్యపు గింజల్ని వేరుచేస్తారు. ఈ తెల్లబియ్యపు గింజలో ప్రధానంగా పిండి పదార్థాలు మాత్రమే (కార్బోహైడ్రేట్) ఉన్నాయి. పోషకవిలువలన్నీ ఆ తవుడు పొరల్లోనే అత్యధికశాతం నిలవ ఉంటాయి. వాటిని మనం గీకించి పశువుల దాణాలో కలిపేస్తున్నాం.

అక్కడితో ఆగడంలేదు- ఈ తెల్లని బియ్యం మరింత తెల్లగా మెరిసేందుకు తెల్లని పౌడర్‌వేసి పాలిష్‌పడతారు. వీటిని "పాలిష్ బియ్యం" అని మనం ప్రేమగా కొనుక్కొని తృప్తిగా వండుకుని తింటున్నాం. ఇవి పేరుకు మాత్రమే బియ్యంగానీ, ఇందులో మనల్ని పోషించేది పదిశాతం కూడా వుండదని మనం గమనించలేకపోతున్నాం.

అలాగని, ఎర్రగావుండే ఆ దంపుడుబియ్యం తినమంటే... చాలామందికి కోపం రావచ్చు. నిజమే! మనం ఇంట్లో దంపుడు బియ్యం వండుకొంటుంటే, మన ఇంటికి చుట్టాలే కాదు, అడుక్కునేవాళ్ళు కూడా రావడం మానేస్తారు.

అందుకని బియ్యన్ని తెల్లగానే వుంచుతూ, దాంట్లోంచి మనం నష్టపోతున్న చిట్టు, తవుడులను తెచ్చి తెల్లపొడిలో కలిపి దానితో పాలిష్‌పట్టే ఉపాయాన్ని ఆలోచించారు. అమెరికాలో ఇలాంటి బియ్యం దొరుకుతాయి. అయితే, ఈ బియ్యం ప్యాకెట్ మీద స్పష్టంగా రాస్తారు. వీటిని కడగకండి. కడిగితే, పైన పూతగా వున్న పోషకపదార్థాలు

నీటిలో కొట్టుకుపోతాయి-" అని! ఇంకా పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి- న్యూట్రియెంట్స్ కోటింగ్ కడిగినా కరిగిపోకుండా ఉండే విధంగా ఎలా చేయాలా అని!

ఇదంతా దంపుడు బియ్యాన్ని అన్నంలాగా వండుకుని తినలేకపోవడం వలన కలిగ అవస్థ. ఈ రైసుమిల్లులు లేని రోజుల్లో పూర్వులు ఈ దంపుడు బియ్యాన్ని వండుకుని తినగలిగారు. మనం బియ్యంలో తెల్లదనానికి అలవాటుపడి వెనక్కి రాలేకపోతున్నాం. బియ్యానికి మరింత తెలుపు రావడంకోసం అనవసరంగా పౌడర్ కోటింగ్ ఇస్తున్నారు.

బియ్యానికి తెలుపు తెచ్చేందుకు వాడుతున్న ఆ పౌడర్ ఏమిటనేది కూడా పెద్ద ప్రశ్న. ఖనిజాలతో కేవలం తెల్లగా వుండేందుకే ఈ పౌడర్‌ని కోటింగ్‌గా ఇస్తున్నట్లయితే, ఈ పౌడర్ పూర్తిగా కరిగిపోయేంతవరకూ బియ్యాన్ని గట్టిగా కడిగి వండుకోవడం మంచిది. లేకపోతే, టాల్క్, అస్బెస్టాస్ లాంటి ఖనిజాలు పొట్టలోకి చేరి కేన్సర్‌లాంటి వ్యాధులు ఏర్పడే ప్రమాదంకూడా ఉందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మిల్లు పట్టడం వలన మనం కోల్పోతున్న చిట్టు, మరియు తవుడులో మనకు ఉపయోగపడే అంశాలు ఎన్ని వున్నాయో దీన్నిబట్టి అర్థం అవుతోంది. ఈ పరిస్థితి ఎందుకొచ్చింది? కేవలం "తెల్లన్నం" వ్యామోహం వున్నవారి వలన వచ్చింది. వ్యాపారులకు వారే పరమ గురువులు. వారిని ఆదర్శంగా తీసుకొని, తెల్లగా- మరింత తెల్లగా బియ్యాన్ని తెస్తున్నారు.

ఇప్పుడు "మాకంత తెలుపు వద్దు- మాకు బలకరమైన బియ్యం కావాలి" అని ఎవరైనా ఘోషిస్తే అది అరణ్యరోదనే! మీకలాంటివి దొరకవు. ఎవరూ వాటిని అమ్మరు. "ఎవడు తింటాడండీ ఇవి? పశువులుకూడా ముట్టవు-" అని ఈసడిస్తారే తప్ప అమ్మరు! ఇంక మీరు చెయ్యగల్గిందేం వుంది? "నల్లురితో నారాయణ" అంటూ పోవటం తప్ప!

మనం 'తవుడు" అంటాం. గమ్మత్తుగా, జపాన్ వాళ్ళు ఈ తవుడుని "నూక" అంటారు. నూక అంటే జపాన్ భాషలో "బియ్యం పైపొర" అని అర్థం.

ఈ తవుడులోంచి తీసిన నూనెకి (రైస్‌బ్రాన్ ఆయిల్) మంచి గిరాకినే వుంది. బాగా వేడి చేస్తుంది. అందుకని వేడి చేసే స్వభావం వున్నవారు జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి!

దంపుడుబియ్యం చాలావరకు పోషక విలువల్ని కలిగి వుంటుంది. కానీ, దంపుడు బియ్యంతో అన్నం వండుకుంటే మన ఇంట్లో పనిమనిషి పని మానేస్తుంది. బిచ్చగాళ్ళు కూడా ఆ వీధిలో మన ఇల్లు మాత్రం వదిలేసి పక్క ఇళ్ళలో అడుక్కుంటారు. అందుకని దంపుడు బియ్యం తినడానికి సంశయిస్తాం మనం! ఇందుకు పరిష్కారం ఏమంటే

బియ్యంలోంచి కోల్పోతున్న పోషక విలువల్ని భర్తీ చేయడం కోసం రాగుల్ని కూడా ఏదొక విధంగా వండుకుని తినడం మంచిదని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

శాస్త్రవేత్తలు చెప్పే విషయాలు మన జన సామాన్యానికి అర్థం అయ్యే భాషలో చేరవలసి వుంది. ఆహారధాన్యాల గురించి మనలో వున్న అపోహలు పోవాలంటే ఈ విషయాలు పరిశీలించండి.

1. వడ్లను అర ఉడుకుగా ఉడికించి ఎండించినప్పుడు పైన వున్న చిట్టు తవుడులో వుండే విటమిన్లు ఇతర పోషక విలువలు బియ్యపు గింజలోపలికి ప్రవేశిస్తాయి. వాటిని మిల్లు పట్టిస్తే, తవుడు తీసేసినా పెద్దగా నష్టం జరగదు అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. కానీ, ఒకసారి వండిన వడ్లు కాబట్టి, వీటిలోంచి తీసిన ఉప్పుడు బియ్యానికి ఒక విధమైన ఉప్పుడు వాసన వుంటుంది. దాన్ని మనవాళ్లు ఇష్టపడకపోవచ్చు. ఉప్పుడు రవ్వతో ఇడ్లీ ఇష్టపడతారు గానీ, ఉప్మానీ ఇష్టపడరు. ఉండ్రాళ్ళు చేసుకోరు.

   అందుకని, ఉప్పుడు బియ్యంకన్నా తేలికగా అరుగుతూ బియ్యంతో సమానమైన పోషక విలువల్ని అందించేవిగా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం చాలా అవసరం.

2. ఆహార ధాన్యాలలో ముఖ్యంగా బియ్యంలో "ఎ" విటమిన్, 'సి' విటమిన్లు వుండవు. కాబట్టి, ఉడికిన అన్నంలోంచి ఈ విటమిన్లు పోతాయనుకోవడం అపోహ మాత్రమే! మొక్కజొన్నలోనూ జొన్నలోనూ 'బి. కెరటోన్' అనే పోషక పదార్థం కొద్దిగా వుంటుంది.

3. వరి అన్నం తింటే కొవ్వు పెరుగుతుందనడం ఇంకో అపోహ! 100 గ్రాముల వరిధాన్యం మొత్తం మీద 2-5 గ్రాముల కొవ్వు పదార్థం మాత్రమే వుంటుంది. అందులో నెయ్యి నూనెలతో నిండిన వంటకాలు కలిపినందువలన అన్నం తింటే కొవ్వు పెరుగుతోంది. స్థూలకాయం వస్తోంది. అంతేగానీ, ఒళ్లు తగ్గడానికి అన్నం మానేయడం పూర్తి శాస్త్రీయమైన సలహా కాదు. అన్నంలో కొవ్వు పదార్థాలు కలిగిన వంటకాల్ని మానేయాలి. ఈ తేడాని గుర్తించండి దయచేసి.

4. మొలకెత్తినప్పుడు ధాన్యపు పైపొరలు కూడా ఈ మొలకలో ఒక భాగం అవుతాయి. మొలకలతో సహా, ఆ ధాన్యాన్నీ ఎండించి మర పట్టించినప్పుడు

దాన్ని మాల్ట్ అంటారు. మిల్లు పట్టిన ధాన్యంలో పై పొరలన్నీ పోతాయి. కానీ, మొలకెత్తిన ధాన్యంలో ఇవన్నీ ఉంటున్నాయి. ఓపిక వున్నవారు బాగా మాగిన పాత వడ్లని 48 గంటల నుంచి 72 గంటల వరకూ మొలకలు రానిచ్చి అప్పుడు ఎండబెట్టి మర పట్టించి చూడండి. "వరి మాల్ట్" తయారవుతుంది. బలకరమైన, ఆరోగ్యకరమైన బియ్యప్పిండి ఇది. దీన్ని రాగుల పిండిలోనో, గోధుమపిండిలోనో కలిపి వివిధ వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. పప్పుధాన్యాన్ని కూడా మొలకెత్తించి, ఎండించి వాడుకొంటే మరింత ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. వరిమాల్ట్ అంటే ముక్కిపోయిన బియ్యంతో చేసిన పిండి కాదు - ఈ తేడాని గమనించండి.

ఈ ఆహారధాన్యాలను ఆరోగ్యం కాపాడుకునే విధంగా ఎలా మలచుకోవాలో ఒక అవగాహన కల్గించడం కోసం మీ దృష్టికి తెస్తున్న అంశాలు. మీరూ ఆలోచించండి. వీటిని మరింత రుచికరమైన వంటకంగా ఎలా మలుచుకోవచ్చో పరిశోధించండి.

బియ్యంలో కేలరీలు ఎక్కువ. రాగిలో కాల్షియం, మినరల్స్, ఫైబర్, గుణాత్మకమైన ప్రొటీన్లు గణనీయంగా వున్నాయి. కాబట్టి, రాగి ధాన్యం వాడకాన్ని ప్రోత్సహించండి.

రాగి సంకటిలో కందికట్టు, పెసరకట్టు, ఇలాంటివి కలుపుకుని తింటే కలిగే ప్రయోజనం ఎన్నో రెట్లు అధికంగా వుంటుంది.

5. బియ్యప్పిండి వాడుకోదగిన వారు మామూలు బియ్యాన్ని పాతబడ్డ దంపుడు బియ్యాన్ని లేదా "పట్టు తక్కువ" బియ్యాన్ని వాడుకోవటం మంచిది కదా!

"పప్పు"కి "నెయ్యి" చెల్లెలు

పప్పన్నంలో నెయ్యికోసం అగ్రహారాలు అమ్ముకున్నారని ఒక సామాజిక వర్గం వారిని గురించి చెప్పుకొంటాం మనం. ఇది నిజమే! పప్పు, నెయ్యిలది అక్కాచెల్లెళ్ళ బంధం. ఆ ఇద్దరు ఒకరు లేనిదే రెండోవారు నిష్ఫలం అవుతారు. దేని ప్రాముఖ్యత దానిదే!

కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు అన్ని వ్యాధుల్లోనూ తినదగిన ఆహార ద్రవ్యాలు. వీటిలో పెసరపప్పు అన్నింటికన్నా తేలికగా అరుగుతుంది. వీటితో అనేకరకాల ఆహార

పదార్థాలు మనం తీసుకొంటూ వుంటాం. పప్పు, జావ, పులగం, పచ్చడి, అట్టు, ఇడ్లీ, కుడుము, పప్పుచారు, ఇలా పప్పులతో తయారయిన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా మనకు రోజు గడవదు. వీటిని తిన్న దోషం లేకుండా వుండాలంటే, వాటి వలన కలిగే మంచితో పాటూ మరే విధమైన చెడూ కలగకుండా వుండాలంటే, ఇవి తేలికగా అరిగిపోయి, శరీరానికి వంటబట్టి పుష్టినీ, బలాన్నీ, ఆరోగ్యాన్ని కల్గించాలంటే, వీటితో వండిన వంటలలో మనం తప్పకుండా నెయ్యి వేసుకుని తినాలి. నెయ్యి ఈ మూడింటి దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కందిపప్పుతో పాటుగా నెయ్యినీ, అలాగే వాము, వేడినీళ్ళు, పచ్చిపులుసు వీటిని తప్పకుండా తీసుకొంటే కందిపప్పు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. అరుగుతుంది. పెసరపప్పు వలన దోషాలకు నెయ్యితో పాటు వాము, జీలకఱ్ఱ, అల్లం, నువ్వులనూనె, పుల్లని మజ్జిగ ఇవి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. మినపప్పు, మినప కుడుములు, పులగం, మినప దోసెలు, పచ్చడి, సున్నివుండలు ఇలాంటి ఆహారపదార్థాలు తినేటప్పుడు నెయ్యి తప్పకుండా వాడాలి. తేలికగా మినుముల్ని అరిగించడమే కాకుండా, మినుముల వలన కలిగే దోషాలను నివారిస్తుంది. ఇంగువ, అల్లం తేనె ఇవి కూడా మినుముల వలన కలిగే దోషాలు తొలిగించేందుకు తోడ్పడతాయి.

"పప్పు"తో పాటు నెయ్యి, లేదా బెల్లం తీసుకొంటే వాటి దోషాలకు విరుగుడు. కందిసున్ని గురించి ఆరుద్రగారు "ఇంటింటి పజ్యాలు"లో ఒక పద్యం చెపుతూ "నన్ను ముంచకపోతే నిన్ను ముంచుతాను" అంటుంది కందిపొడి- అని రాస్తారు. కందిపొడిని నేతిలో ముంచాలి- అని దాని అర్థం. "పాతచింతకాయ పచ్చడి" ఒక ఏడాది క్రితంది తీసుకొని, తాజాగా అందులో ధనియాలపొడి, జీలకఱ్ఱ, కొత్తిమీర, ఇంగువ కలిపి, మిరియాలపొడి వేసి తాలింపు పెట్టుకొని పప్పుతోపాటు లేదా "సున్నిపొడి"తో పాటు తినండి. ఈ రెండూ ఒకదాని దోషాల్ని ఇంకొకటి పరిమార్చుకొని మేలుచేసే ఆహారపదార్థంగా మారతాయి.

మనం తినే అన్నం ప్రాణాన్ని నిలబెడ్తుంది. అందుకని అది పరబ్రహ్మ స్వరూపం. దానిపట్ల భక్తిభావంతోనూ, గౌరవంతోనూ మనం భోజనం చెయ్యాలి? అందుకోసం అన్నం పళ్ళెంచుట్టూ "ఆపోశనం" తిప్పనవసరం లేదు. గౌరవంగా తింటే చాలు!!

గోధుమలు వేడి చేస్తాయా?

'వరి'ని ప్రధాన ఆహారద్రవ్యంగా మనం తీసుకొంటున్నా, ఇంచుమించు సమానంగానే గోధుమల్ని కూడా వాడుకొంటున్నాం. బహుశా వరి, గోధుమల్ని సరిసమానంగా తినేది తెలుగు ప్రజలేననుకొంటాను.

స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన కొత్తలో పండిట్‌నెహ్రూ ప్రత్యామ్నాయ ఆహారపదార్థాలు దేశప్రజలందరికి అందాలని తద్వారా ప్రధాన ఆహార పదార్థాల మీద వత్తిడి తగ్గించాలనే ఉద్దేశ్యంతో తెలుగు ప్రజలకు గోధుమల్ని బాగా సరఫరా చేయించారు.

అయితే, తరతరాలుగా "పిండివంటలు" అంటే "గోధుమపిండి వంటలే!" నన్నంతగా భక్ష్యాలు, భోజ్యాలు అన్నీ గోధుమపిండితోనే వంటకాలు తయారు చేసుకునే అలవాటున్న తెలుగువారు గోధుమల్ని సగౌరవంగా స్వీకరించారు.

దక్షిణభారతదేశంలో తెలుగునేలమీద పంజాబ్, ఉత్తరప్రదేశ్‌లతో సమానంగా "రోటీ"లు దొరకటానికి ఇదే ముఖ్యకారణం.

కానీ, చాలామంది శరీరతత్వాలకు గోధుమలు సరిపడటంలేదు. మనకే కాదు, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ సమస్య వుంది. దీన్ని గ్లుటెన్ సెన్సిటివిటీ అంటారు. గ్లుటెన్ సెన్సిటివిటీ వలన పేగుల లోపల అలజడి (Irritation) ఏర్పడి, విరేచనాలు, పేగులు శక్తిహీనం కావటం, తిన్నది వంటబట్టక రోగి బలహీనం కావటం, పిల్లలు ఎదుగుదల కోల్పోవడం వంటివి జరుగుతాయి.

ఇవి గోధుమలను ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకునే వారికి తరచూ ఎదురయ్యే ఒక సమస్య.

గోధుమలలో గ్లుటెన్ అనే ఒక ప్రొటీన్ పదార్థం వుంటుంది. ఇది బార్లీలో కూడా వుంటుంది. అయితే, బియ్యం, రాగులలో వుండదు. బ్రెడ్ తయారీలో ఒక విధమైన మృదుత్వం, నునుపుదనం రావడంకోసం ఈ గ్లుటెన్ తోడ్పడుతుంది.

ఈ రహస్యం కనుగొన్న తర్వాత గ్లుటెన్ శాతాన్ని పెంచేవిధంగా గోధుమ విత్తనాలను అభివృద్ధి పరిచి వ్యాపార ప్రయోజనాలు నెరవేర్చుకోగలిగారు.

అయితే ఈ గ్లుటెన్ పదార్థం శరీరానికి సరిపడని వారి సంఖ్య కూడా అలాగే పెరుగుతూ వుండటంతో ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు పునరాలోచనలో పడ్డారు.

బిస్కట్లు, బ్రెడ్ తయారీలో మైదాపిండి ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తోంది. మైదా అనేది తెల్లని మెత్తని గోధుమపిండే. 'చక్కి' అనే యంత్రం ద్వారా గోధుమ పైపొరల్ని తొలగించి, గోధుమ లోపలవుండే పిండి పదార్థాన్ని మాత్రమే తీసుకొంటారు. ఇదీ 'మైదా' అంటే! పూరీలు, రుమాల్ రోటీలు, పుల్కాలు, బిస్కట్‌లు, బ్రెడ్‌ల తయారీలో ఈ మైదా వాడకం ఎక్కువ. జిగురు ఎక్కువగా వుండటం, నునుపుదనం అనేవి మైదాలోని గ్లుటెన్ కారణంగా లభిస్తాయి.

మనం మర పట్టించుకున్న గోధుమపిండిలో గోధుమల పైన పొరలు తీసేయకుండా వుంటాయి కాబట్టి, మైదాపిండిలాగా నునుపుగా ఈ గోధుమపిండి వుండదు.

గ్లూటెన్ సరిపడని వారికి బిస్కట్‌లు, బ్రెడ్‌తో సహా గోధుమలతో తయారయ్యే వంటకాలేవీ సరిపడకపోవచ్చు. ఈ గ్లుటెన్ ప్రోటీన్ పదార్థం పేగుల లోపలి పొరమీద దాడి చేసి దాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది.

పేగుల్లోపల పలుచని పొర వుంటుంది. దీన్ని మ్యూకస్ పొర అంటారు. మనం తీసుకున్న ఆహారంలోని అత్యంత సారభూతమైన అంశాల్ని ఈ మ్యూకస్ పొర పీల్చుకొని (ABSORPTION) శరీరానికి అందిస్తుంది. దీన్నే "వంటబట్టడం" అంటాం మనం.

మ్యూకస్ పొర దెబ్బతింటున్న కొద్దీ ఆహారం వంటబట్టే ప్రక్రియ దెబ్బతింటూ వస్తుంది. ఇలా దెబ్బతినడాన్ని సిలియాక్ వ్యాధి అనీ, "సిలియాక్ స్ప్రూ" అనీ, "గ్లుటెన్ సెన్సిటివిటీ ఎన్టెరోపతి" అనీ అంటారు. దీనివలన విరేచనాలు అయి, రోగి క్షీణించిపోవటం ఎదుగుదల కోల్పోవటం ఇలాంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

కాబట్టి, అమీబియాసిస్, స్ప్రూ... ఇలాంటి వ్యాధులు కలుగుతున్న వ్యక్తుల్లో గోధుమ-మైదాపిండి సరిపడడం లేదేమో ప్రత్యేకంగా పరిశీలించవలసి వుంది.

తరచూ ఆకారణ విరేచనాల వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారు గోధుమ, మైదా లాంటి పిండిపదార్థాల వాడకాన్ని ఆపేసి చూడడం మంచిది.

వరి ధాన్యానికి గోధుమలకన్నా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలే నిజమైన ప్రత్యామ్నాయం.

పాశ్చాత్య దేశాలు "ఓట్స్" అనే ఉలవల వంటి ధాన్యాన్ని కూడా ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకోవడానికి పరిశోధనలు చేస్తున్నాయి.

'ఓట్స్' ధాన్యం గుర్రాలకు గుగ్గిళ్ళుగా పెడతారు. ఇవి హిమాలయ ప్రాంతాల్లోనూ పశ్చిమ ఉత్తర భారతదేశంలో కూడా పండుతున్నాయి.

మన దక్షిణాది వారికి రాగులు నిరపాయకరమైన, అమితబలకరమైన ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం!

అయితే, రాగుల్ని గానీ, జొన్నల్ని గానీ ధాన్యంగా కొనుక్కొని బాగుచేసుకుని మరపట్టించుకుంటే నమ్మకమైన పిండి దొరుకుతుంది. అలా కాకుండా, బజార్లో రాగి పిండి, జొన్న పిండి కొనుక్కొన్నప్పుడు, అందులో ఇతర గడ్డి ధాన్యాలు కల్తీ కలిపి దాని గుణాలను మార్చే ప్రమాదం వుంది.

ఇంతకీ అసలు విషయానికొద్దాం! గోధుమలు తిన్నప్పుడు వేడిచేయటం, విరేచనాలు అవటం, కడుపులో అలజడిగా వుండటం, కడుపునొప్పిలాంటి బాధలు కలిగినప్పుడు గోధుమలు వీళ్ళ శరీరతత్వానికి సరిపడటం లేదని భావించి, గోధుమలకు బదులుగా రాగి, జొన్న, సజ్జలతో వంటకాలను ప్రయత్నించటమే పరిష్కారం.

ఏ నూనె మంచిది?

డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళిన ప్రతిఒక్కరూ తప్పనిసరిగా ఒక ప్రశ్న అడుగుతారు. "డాక్టర్‌గారూ... ఇన్నిరకాల బ్రాండ్ పేర్లతో మార్కెట్లో నూనెలు దొరుకుతున్నాయి కదా... వీటిలో ఏ నూనె మంచిదంటారు?" అని.

ఈ ప్రశ్నకు ఏ డాక్టరూ సరయిన సమాధానం ఇవ్వలేదు. ఎందుకంటే, డాక్టర్లు. నూనె కంపెనీల ఏజెంట్లు కాదుకదా...!

నూనెల్లో "మంచి" అనేది పెద్ద బ్రహ్మపదార్థం!

కాబట్టి, డాక్టర్లు ఫలానా నూనెని వాడమని చెప్పలేరు! "ఏ నూనెని వాడినా చాలా పరిమితంగా, అవసరం మేరకు మాత్రమే వాడండి-" అని మాత్రమే చెప్పగలుగుతారు.

ఇంక నూనె వినియోగదారుల సంగతి...

చాలమందికి వంటనూనె విషయంలో కొన్ని నిర్దిష్టాభిప్రాయాలున్నాయి. వాళ్ళలో ఆ అభిప్రాయాలు కలగడానికి వంటనూనెల కంపెనీలు ఇచ్చే ప్రచార ప్రకటనలే కారణం.

ఏదైనా నూనెల కంపెనీ ఎక్కువ ధరపెట్టి, ఆరోగ్యానికి ఇంతకన్నా మంచిది లేదంటూ ఒక నూనెని మార్కెట్లోకి విడుదల చేస్తే, ఎక్కువమంది ఆ నూనె కోసం ఎగబడి కొంటారు. తాము తెలివైన వాళ్ళం కాబట్టి ఖరీదు ఎక్కువైనా ఆరోగ్యం కోసం జాగ్రత్తపడ్తున్నాం అనుకొంటూ సంతృప్తిపడతారు. ఇది కంపెనీలు సొమ్ము చేసుకోవడానికి తోడ్పడడం కోసమే తప్ప, గుండెజబ్బుని, బీపీ వ్యాధిని తగ్గించే వంటనూనె అంటూ ఏదీ లేదు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో నూనెలో వేయించి వండుకునే ఆహారపదార్థాల్ని విషంతో సమానంగా ప్రకటించింది. ఎక్రిలమైడ్ అనే విష రసాయనం నూనెలో వేయించడం కారణంగా ఆ ఆహారపదార్థంలో తయారౌతుందని, కేన్సర్ వ్యాధికి ఇదే కారణం అవుతోందనీ ఆధునిక పరిశోధనలు కూడా చెప్తున్నాయి.

కాబట్టి, ఐదు లీటర్ల నూనె డబ్బా, పది లీటర్ల నూనెడబ్బాలను కొనే అలవాటుని వదులుకోవడమే మంచిది. "ఏ నూనె మంచిదీ...?" అనే సందేహంతో రకరకాల నూనెల మీద ప్రయోగాలు చేయకండి!

ఒక మనిషికి ఒక నెలకి అరకిలోకి మించి నూనె వాడకుండా వుండగలిగితే మీకు ఏ నూనె రుచిగా వుందనిపిస్తే ఆ నూనెని వాడుకోవచ్చు.

1. లూజుగా అమ్మే నూనెలు కొనకండి.
2. రిఫైండ్ నూనెలనే వాడండి. ఐఎస్ఐ ముద్రకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.
3. మీరు ఐఎస్ఐ ముద్రని అడిగినప్పుడు, అది లంచం తీసుకుని తెల్లవారేసరికి ఇచ్చేసే ముద్రేనని, దానికి విలువలేదని వ్యాపారస్తుడు మనల్ని నమ్మిస్తాడు. మనం నిజమేననుకొని మోసపోకూడదు.

అవకాశం వున్నవారు నూనె గింజల్ని గానుగకు తీసుకువెళ్ళి దగ్గరుండి నూనెని పట్టించుకోగలిగితే, మిగిలిన అన్ని నూనెల కన్నా ఇదే మంచిదని చెప్పాలి. ఎందుకంటే, ఈ కల్తీ యుగంలో ఏ భయంకరమైన విషపదార్థానికి మనం బలి అయిపోతామో తెలియదు కాబట్టి.

సాంప్రదాయికంగా మనకు దొరికే వివిధ నూనెల గురించి ఈ విశేషాల్ని పరిశీలించండి!

వేరుశనగనూనె: ఇది కమ్మని రుచి కలిగి వుంటుంది. పులుపు, వగరు, తీపి కలగలిసిన రుచిలో వుంటుంది. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. కడుపులో నులిపురుగులకు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తుంది. చర్మవ్యాధులలో మేలు కల్గిస్తుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కానీ, వేడిని పెంచుతుంది. పైత్యాన్ని పెరిగేలా చేస్తుంది. గ్యాస్ట్రబుల్‌కు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి అతి స్వల్పంగా ఈ నూనెని వాడుకోవాలి.

నువ్వులనూనె: ఒకప్పుడు నువ్వుల నూనెనే వంటకాల తయారీకి వాడేవారు. 1920 తర్వాతే వేరుశనగనూనె వాడకం పెరిగింది. ఊరగాయల తయారీకి ఇప్పటికీ వేరుశనగనూనెకన్నా నువ్వులనూనెకే ప్రాధాన్యనిస్తారు.

తిలలు అంటే నువ్వులు. తిలల్లోంచి తీసేది కాబట్టి 'తైలం' అయ్యింది. 'నూనె' అనేమాట కూడా ఇలాంటిదే. 'నూ' అంటే నువ్వులని!

నువ్వులనూనె తీపి వగరు కలగలిసిన రుచిలో వుంటుంది. బాగా వేడిచేసే స్వభావం వుంది దీనికి. చర్మదోషాలున్నవారికి నువ్వులనూనె మేలు చేస్తుంది. జఠరాగ్నిని

పెంచుతుంది. అజీర్తిని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. వాత వ్యాధులున్నవారు- ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, ఒళ్ళునొప్పులు, మెడనొప్పి- రూమాటిక్ నొప్పులతో బాధపడే వారికి నువ్వులనూనె మేలుచేస్తుంది. రక్తక్షీణతని కూడా తగ్గిస్తుంది. గొంతును శుభ్రం చేస్తుంది. చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులలో నువ్వుల నూనె మేలునిస్తుంది. పేగులకు బలాన్ని కల్గిస్తుంది. ఋతుస్రావం ఎక్కువగా అయ్యేవారికి గర్భవతులకు నువ్వులనూనె వాడించకుండా వుంటే మంచిది.

ఆవనూనె: ఘాటుగా వుంటుంది. అమితమైన వేడిని కల్గిస్తుంది. కఫవ్యాధులు, వాతవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు తీవ్రంగా వున్నవారికి ఇది మేలు చేస్తుంది. శరీరంలో పరిస్థితిని బట్టి ఎప్పుడు ఏ నూనెను వాడుకోవాలో తెలుసుకొని వాడుకోవడం మంచిది.

కడుపులో నులి పురుగులు వున్నవారికి ఆవనూనె ఉపయోగపడ్తుంది. మొలల వ్యాధిలో ఆవనూనెని వాడితే నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి. వ్రణాలు, ఆపరేషన్లు, సెప్టిక్ అయిన సందర్భాల్లో ఆవనూనెతో వంటలు ఉపయోగకరంగా వుంటాయి. కీళ్ళనొప్పులు, గడ్డలు, పోట్లు ఆవనూనె తగ్గిస్తుంది.

అతిగా వాడితే రక్తస్రావం పెరుగుతుంది. ఆవనూనెని ఉష్ణప్రకృతి అంటే, వేడి వున్నవారికి పెట్టకుండా వుంటేనే మంచిది. ఒకవేళ తినవలసి వచ్చినప్పుడు నెయ్యి వేసుకొని తింటే, విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

ఆలివ్ ఆయిల్: ఆలివ్ ఆయిల్‌లో 'MUFA' ఎక్కువగా వుంటుందని ప్రస్తుతం ప్రాశ్చాత్యదేశాలలో దీని వాడకం ఎక్కువగా కన్పిస్తోంది. మనకు వినియోగం తక్కువ.

సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్: లైనోలీనిక్ యాసిడ్ అనే రసాయనం ఇందులో వుంటుందని, ఇది రక్తనాళాలలో కొలెస్ట్రాల్ కొవ్వుపదార్థాలు మరీ ఎక్కువగా పేరుకోకుండా చేస్తుందనీ ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

స్థూలకాయం వున్నవారికి ఇది మంచి శుభవార్తే! గుండె జబ్బులు బీపీ వ్యాధులతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి ఉపయోగకరమైన సమాచారమే! అలాగని అతి ఎప్పుడూ మంచిది కాదు.

నూనెని సంస్కృతభాషలోనూ, ఆయుర్వేద పరిభాషలోనూ "స్నేహం" అంటారు. 'స్నిగ్ధత' దీని ప్రధాన లక్షణం కాబట్టి! ఈ స్నేహంతో మనస్నేహం పైపైనే వుండాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. నూనెని శరీరంపైన ఎంతైనా పోసి మర్దన చేయవచ్చు. కానీ, కడుపులోకి వేసేటప్పుడు మాత్రం అది ప్రమాదకరమైన స్నేహితుడని గుర్తుంచుకోవాలి!

"మొలకెత్తిన విత్తనాలు" మంచీ-చెడు

మన తెలుగు ప్రజలకు ఓ వింత అలవాటుంది. దేన్ని పట్టుకున్నా అదొక వ్యామోహం అన్నంతగా దాన్ని ఆచరించేస్తారు. కొన్నాళ్ళకు ఆ మోజుపోతుంది. మళ్ళీ దానిజోలికి వెళ్ళరు. "ఆయిల్ పుల్లింగ్" కొన్నాళ్ళపాటు ఇలాంటి సంచలనాన్నే కల్గించి అదృశ్యం అయ్యింది.

మొలకెత్తిన విత్తనాల వినియోగం కూడా ఇలాంటిదే! మొలకెత్తిన విత్తనాలలో జీవనీయ విలువలు ఎక్కువగా వుంటాయి. జీవనీయ విలువలు అంటే, Bio-logical Value. అందుకని మనంతినే ధాన్యాన్ని, పప్పుధాన్యాన్ని మొలకెత్తించి వాడుకొంటే ఎక్కువ జీవనీయ విలువల్ని పొందిన వాళ్ళం అవుతాం. సందేహం లేదు.

కానీ...

ఉదయాన్నే మఠం వేసుకొని కూర్చుని, రకరకాల మొలకెత్తిన విత్తనాల్ని తినడమే ఒక గొప్ప అనుకోవటం గురించి ఒకమాట చెప్పాలి!

ఉదాహరణకు ఒక షుగర్ రోగి ఉన్నాడనుకొందాం. అతనికి పిండిపదార్థాలు తక్కువగా తీసుకోండి. కేలరీలు తగ్గించుకోండి. అని ఒకవైపు డాక్టర్లు ఘోషించి చెప్తుంటారు. ఇంకోవైపు తమని తాము ప్రకృతి వైద్యులమని చెప్పుకొనేవాళ్ళు వాళ్ళచేత ఇలా మఠం వేయించి, మొలకెత్తిన శనగలు, మొలకెత్తిన పెసలు, మొలకెత్తిన అలచందలు వగైరా తినిపిస్తుంటారు.

ఇదెక్కడి న్యాయం! పిండి పదార్థాలు వద్దన్నవాడికి శనగలు బలవంతంగా పెడతారేంటి? పెసలు తినిపిస్తారేంటి?

మనం నిత్యకృత్యంగా వండుకునే పెసలు, శనగలతో చేసిన వంటకాల్ని మొలకెత్తిన విత్తనాలతో చేసుకొంటే ఇంత ఫలితమూ దక్కుతుంది కదా!

ఒక షుగర్ రోగి తను తినవలసిన పెసరట్టుని మొలకెత్తిన పెసలతో తింటే ఎక్కువ విలువైన పెసలు తిన్నవాడవుతాడు. కానీ, మొలకెత్తిన పెసలు తిని, ఆ తర్వాత పెసరట్టుకూడా తింటే, షుగర్‌రోగం తగ్గేనా?

ఇప్పుడు మనం మొలకెత్తిన విత్తనాల ప్రాముఖ్యతని మొదట పరిశీలిద్దాం.

కేలరీలు, ప్రొటీన్ల కొలతలోనే మనం ఆహారం తీసుకొంటున్నాం. ఒక ఆహార పదార్థంలో కొద్దిగా పాలు, కొంచెం పంచదార కలిపి వండుకొంటే వాటి కేలరీల విలువలు

ఎంత పెరుగుతాయో ఆ ఆహారధాన్యాన్ని మొలకెత్తించినపుడు దాని కేలరిక్ విలువలు కూడా అంతే పెరుగుతాయి. మొదట ఈ విషయాన్ని గమనించండి!

గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వీటిని మొలకలు కట్టి పిండి తయారు చేసుకొంటే దానిలో జీవనీయ విలువలు ఎక్కువగా వుంటాయని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

అలా మొలకలు కట్టిన ధాన్యపు పిండిని 'మాల్ట్' అంటారు. రాగుల్ని మొక్కగట్టి ఎండించి మరపట్టిస్తే దాన్ని 'రాగిమాల్ట్'' అని పిలుస్తారు.

మాల్ట్‌గా మార్చినప్పుడు ఆ ధాన్యంలోని పిండి పదార్థం (స్టార్చ్) మాల్టోజ్ (Simple suger) గా మారుతుంది కాబట్టి. దీన్ని 'మాల్ట్' అన్నారు. మాల్టోజ్‌గా మారినందువలన ఎమైలైజ్ అనే ఎంజైమ్ ఎక్కువగా ఏర్పడటానికి అవకాశం కలుగుతుంది. ఇది జీర్ణప్రక్రియకి మేలు కల్గించే అంశం కాబట్టి 'మాల్ట్'ని ఎమైలేజ్ నిండిన ఆహారంగా చెప్తారు.

ఎమైలేజ్ వుండటం వలన ఈ 'మాల్ట్' పిండిని చంటి పిల్లలకు పెట్టినా చాలా తేలికగా జీర్ణించుకోగలుగుతారు. అందువలన ఎక్కువ కేలరీలు శరీరానికి అందే అవకాశం వుంటుంది.

మామూలుగా వుండే పిండి కన్నా, మాల్ట్ రూపంలో వున్న పిండిని వాడితే ఎక్కువ పోషకవిలువలు అందే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఎక్కువ కేలరీలు కూడా అందుతాయి!

"బి" విటమిన్ ముఖ్యంగా రిబోఫ్లవిన్, నియాసిన్ వగైరా పోషక పదార్థాలు 'సి' విటమిన్, ఇనుముతో సహా, మొలకెత్తక మునుపు ఆ ధాన్యంలో వుండే పరిమాణాన్ని మించి పెరుగుతాయి. అదీ మాల్ట్‌గా వాడుకుంటే కలిగే ప్రయోజనం.

ఏ ఏ గింజల్ని మొక్కగట్టి వాడుకోవాలి?

ప్రతి ఆహార ద్రవ్యానికీ దేనిగుణాలు దానికున్నాయి. దేని ప్రయోజనాలు వాటికున్నాయి. మొక్కగట్టిన విత్తనాల వలన కలిగే సాధారణ ప్రయోజనాల గురించి మనం చర్చిద్దాం.

పోషక విలువల్ని దెబ్బతీసే కొన్ని అంశాలు ('యాంటీ న్యూట్రిషినల్ ఫ్యాక్టర్స్') అనేవి మనం తినే ఆహార ధాన్యాలలో వుంటాయి. ఫైటేట్, ట్రిప్సిన్ ఇన్‌హిబిటర్, హిమాగ్లుటినిన్స్ ఇలాంటివి ధాన్యంలోని పోషక విలువల్ని శరీరానికి వంటబట్టకుండా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్, కాల్షియంలను జీర్ణం కానీయవు. మరి, వీటిబారి నుంచి తప్పించుకునేదెలా? విత్తనాలను మొలకెత్తించినందు వలన విత్తనంలో వుండే ఈ

న్యూట్రిషన్ వ్యతిరేకశక్తులు విచ్ఛిన్నం అవుతాయి. అందువలన ఆ ధాన్యంలో పోషక విలువలు బాగా వంటపడతాయి.

48 గంటల పాటు నానబెట్టి మొలకెత్తించిన బెంగాల్ బఠాణీ గింజలోని మొత్తం భాస్వరంలో 60 శాతం వున్న ఫైటేట్ అనే న్యూట్రిషన్ వ్యతిరేక పదార్థం మొలకెత్తించినందువలన 44 శాతానికి పడిపోయిందనీ, అయితే ఫాస్ఫరస్ విలువలో ఎలాంటి మార్పు కలగలేదనీ ఒక పరిశోధన చెప్తోంది. రాగి, జొన్నలలో ఈ న్యూట్రిషన్ వ్యతిరేక పదార్థాలు ఇంకా ఎక్కువగా విచ్ఛిన్నం చెందుతున్నాయని కూడా పరిశోధనలు పేర్కొంటున్నాయి.

అలాగే, టానిన్ అనే మరో "పోషక పదార్థాల వ్యతిరేక అంశం" మొలకెత్తిన తర్వాత శనగల్లో 3-8%, పెసల్లో 20-25%, మినుముల్లో 10-25% తగ్గిపోయినట్లు కూడా ఈ పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

శరీరానికి ఉపయోగపడే రీతిలో ఇనుము (Ionizable Iron) 72గంటల పాటు మొలకెత్తే ప్రక్రియ నడిపితే, గణనీయంగా పెరిగినట్లు కూడా కనుగొన్నారు.

శనగలు, పెసలు, బొబ్బర్లు, బఠాణీలు ఇలాంటి పప్పుధాన్యాలు, గ్యాస్ వలన ఉబ్బరం, కడుపులో మంట, పైత్య వికారాలు అనేకం కల్గిస్తాయని మనకు తెల్సిందే! ఇవన్నీ రకరకాల పంచదార పదార్థాలు. తేలికగా పులిసే స్వభావాన్ని కలిగి వుండి, జీర్ణం కాకుండా పేగుల్లో గ్యాస్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తున్నాయి. ఆయుర్వేదం చెప్పిన వాత సంచారం అంటే ఇదే! ధాన్యాలలోని ఈ కార్బొహైడ్రేట్ తీపి పదార్థాల్ని చక్కగా అరిగించేందుకు తగిన ఎంజైమ్‌లు లోపించటం వలన ఈ గ్యాస్ సమస్యలు ఏర్పడుతున్నాయి.

48 నుంచి 72 గంటల పాటు మొలకలొచ్చిన విత్తనాలలో 50 శాతం వరకూ తేలికగా అరిగే పరిస్థితి వస్తుందని, ఉబ్బరం- గ్యాస్ అంతగా ఉత్పత్తి కావనీ పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

అయినా, జీర్ణకోశ వ్యాధులున్నవారు, కీళ్ళవాతం వాతపునొప్పులు, రుమాటిక్ నొప్పులతో బాధపడ్తున్న వారు, ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారిలో జీర్ణశక్తి చాలా బలహీనంగా వుంటుంది. మొలకలెత్తించటం వలన పప్పు ధాన్యాలు ఎంతో తేలికగా అరిగేవిగా మారుతున్నప్పటికీ, ఈ వ్యాధుల్లో అవి జీర్ణం కావడం కష్టమే అవుతుంది. సహజంగా వాత దోషాన్ని పెంచే స్వభావం శనగలు, పెసలు, మినుములు, బఠాణీలు ఇలాంటి పప్పుధాన్యానికి వుండడం వలన, వీటిని ఈ వ్యాధుల్లో తినకుండా వుండటమే మంచిది.

అవి మొలకెత్తినవైనా సరే! బదులుగా రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమల్ని మొలకెత్తించి విసిరిన పిండి (మాల్ట్)ని వాడుకోవడం వలన ఔషధ ప్రయోజనాలు కూడా నెరవేరుతాయి.

పెసలు, శనగలు వాతవ్యాధుల్లో వాతాన్ని పెంచేవిగా వుంటాయి. కాబట్టి, వాత ప్రధాన వ్యాధులైన కీళ్ళవాతం, షుగర్‌వ్యాధి, ఉబ్బసం మొదలైన వ్యాధుల్లో మొలకెత్తినవైనా సరే ఇవి వాతదోషాన్ని పెంచేవిగానే వుంటాయి.

అందుకని, ఇలాంటి వ్యాధుల్లో పెసలు, శనగలు వాడకం పరిమితంగానే ఉండాలి. మామూలు ఆహారపదార్థాలుగా మొలకెత్తిన విత్తనాలతో పిండిని తయారు చేసుకొని వండుకోవడం వలన మేలు కలుగుతుంది.

మొలకెత్తిన రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

ఈ ధాన్యాలన్నింటిలోనూ మొతకెత్తిన గోధుమలకు ఎక్కువ ప్రయోజనా లున్నాయి. గోధుమల్ని మొలకెత్తించి ఎండించి మరపట్టించుకొంటే ఆ గోధుమపిండి అద్భుతాలు చూపిస్తుంది. రుచిలో ఏమీ తేడా వుండదు!

మొలకెత్తిన గోధుమలు మొలకెత్తిన శనగలకన్న కమ్మగా వుంటాయి నేరుగా తినవచ్చు కూడా!

ఆహారాన్ని వండకూడదా?

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఎక్కడా ఆహారాన్ని వండవద్దనీ, కూరలు పచ్చివిగానే తినాలని చెప్పలేదు. పక్వంకాని పచ్చి ఆహారం కలిగించే అనర్థాల గురించి చాలా విషయాలు విశ్లేషించారు కూడా.

అయితే, తెలుగునేలమీద చాలాచోట్ల పచ్చికూరలు 'రా' ఫుడ్స్ గురించి మితిమీరిన ప్రచారం సాగించడంతో అసలు వంట చేయడమే తప్పని, ఆహారాన్ని వండకుండా ఆదిమ మానవుడిలా తినేయాలని, జంతువులు అమితమైన బలసంపన్నంగా వుండటానికి పచ్చివిగా వున్న ఆహారం తినడమే కారణమనీ చెప్పేవారు ఎక్కువయ్యారు.

అత్యుత్సాహంతో, తక్కిన వాటినన్నింటినీ చెడ్డవిగా చిత్రిస్తూ ఇదొక్కటే మంచిదని అనడం ధర్మం కాదు. వండిన ఆహారం అపకారం అనడం ఇలాంటి అత్యుత్సాహమే!

"ఆహారాన్ని ఎందుకు వండాలి" అనేది ముఖ్యప్రశ్న! వండినందువలన రెండు ముఖ్యమైన లాభాలున్నాయి!

1. అపకారకమైన సూక్ష్మక్రిములు (Contaminating Bacteria) నశించి, ఆహార పదార్థం పరిశుభ్రంగా, శుచిగా వుంటుంది.

2. చాలా ఆహార ద్రవ్యాలలో పోషక వ్యతిరేక అంశాలు కొన్ని వుంటాయి. వాటిని యాంటీన్యూట్రిషనల్ ఫ్యాక్టర్స్ అంటారు. ఇవి కొద్దిపాటి ఉష్ణోగ్రత దగ్గర చాలావరకూ నశించిపోతాయి. మొలకెత్తిన విత్తనాల గురించి చెప్పిన సందర్భంలో ఈ పోషక వ్యతిరేక అంశాల గురించి ప్రస్తావించాను చూడండి.

నీరు పోసి ఉడికించడం, బాండీలో వేయించడం, నూనెలో వేయించడం, నిప్పులమీద కాల్చడం, బేకింగ్ ప్రకియలో కాల్చడం, తందూరి ప్రక్రియలో కాల్చడం, ఆవిరి మీద ఉడికిచండం, ఊరబెట్టడం... ఇలా రకరకాల పద్ధతుల్లో వంటకాలు వండుకొంటూ వుంటాం మనం.

ఇలా ఉష్ణశక్తిని ఉపయోగించి వంట చేయడం వలన హానిచేసే బాక్టీరియాలు, పోషక వ్యతిరేక అంశాలు చాలా వరకూ నశిస్తున్నాయి భారతీయ వంటలమీద చేసిన పరిశోధనల్లో 'టానిన్' అనే పోషక వ్యతిరేక అంశం వండినందువలన 30 శాతం నశించిపోతుందని ఋజువయ్యింది.

నోటికి రుచిని కల్గించడం తేలికగా అరిగే స్వభావాన్ని పొందడం, ఇటువంటి ప్రయోజనాల్ని కూడా వండటం ద్వారా మనం పొందగలుగుతున్నాం.

అయితే, అపకారకమైన వాటితో పాటు కొన్ని ఉపకారకమైనవి కూడా వంటలో నశించిపోతాయి. ముఖ్యంగా 'సి' విటమిన్ వండటం కారణంగా దాని ఉష్ణోగ్రతని బట్టి 13-35 శాతం వరకూ నశించిపోతున్నట్లు పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

అయితే, ఇనుము, కాల్షియం, ఇతర లవణాలు, ఖనిజాలు వండిన కారణంగా ఎలాంటి మార్పులూ పొందవని, అవి ఎంతటి వేడికైనా తట్టుకొని ఆ వంటకంలో స్థిరంగా వుంటాయనీ శాస్త్రవేత్తలు హామీ ఇస్తున్నారు.

వండినందువలన మనం కొద్దిపాటి విటమిన్లని మాత్రమే నష్టపోతున్నాం. వాటిని ఇతర ఆహారపదార్థాల ద్వారా ఉపాయంగా భర్తీ చేసుకోగలగాలి. అంతేగాని, అన్నం వండితే విటమిన్లు పోతాయని పచ్చిబియ్యం తినలేము, తినకూడదు కూడా!!

వండినందువలన ఇంకా కొన్ని ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా వున్నాయి.

1) ఆహారద్రవ్యంలోని ప్రొటీన్‌లో జీవనీయ విలువలు పెరుగుతాయి. అందుకే, పాలను కాచుకొని తాగాలి గాని పచ్చివిగా తాగనవసరం లేదు.

ఎలుకల మీద కొన్ని పరిశోధనలు జరిపినప్పుడు పచ్చిధాన్యం మాత్రమే పెట్టిన ఎలుకలు కన్నా, కమ్మగా వండిన వంటకాలు తిన్న ఎలుకలు ఎక్కువ ఎదుగుదలని, ఉత్సాహాన్ని ప్రదర్శించినట్లు కనుగొన్నారు. ఈ పట్టికని పరిశీలించండి. ఇందులో అంకెలు గ్రాములలో ఎలుకల ఎదుగుదలని సూచిస్తున్నాయి.

ఆహారధాన్యం	**పచ్చివి**			**వండినవి**		
	అప్పుడే పుట్టినది	**1 వారం**	**3 వారాలు**	**అప్పుడే పుట్టినది**	**1 వారం**	**3 వారాలు**
శనగలు	80	78	80	80	99	120
సోయాచిక్కుళ్ళు	84	79	113	84	92	178
చిక్కుళ్ళు	81	63	50	87	112	114
బంగాళాదుంపలు	70	84	90	73	77	91

ఈ పట్టికని పరిశీలిస్తే, పచ్చివితిన్న ఎలుకలు కృశించిపోయాయని, వండినవి తిన్న ఎలుకలు పుష్టిని పొందాయని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.

ఇప్పుడు మీరు అడగవచ్చు- పచ్చికూరల్ని బరువు తగ్గాలని కోరుకునే వారు తినవచ్చుకదా... అని!

అది నిజమే, ఈ విషయాన్ని ఆ విధంగా అర్థం అయ్యేలా చెప్పకుండా "రాఫుడ్"ని మనుషులందరూ తినాలని, జనసామాన్యం అందరికీ మూసపోసినట్లుగా చెప్పడం అన్యాయం కదా!

ఉప్పు తిని తీరవలసిన వ్యాధి లక్షణం ఏర్పడినప్పుడు "ఉప్పు ముప్పు" సిద్ధాంతం తెచ్చిపెడితే రోగి అన్యాయం అయిపోతాడు కదా...! అలాగే పచ్చివిగానే తినదగిన కూరల్ని పచ్చివిగానే తినాలి. వాటిని వండనవసరంలేదు. కీరదోస, కేరట్, బీట్‌రూట్, చిలగడదుంపలు, దోస, బూడిదగుమ్మడి, కర్బూజా- ఇలాంటివి హాయిగా పచ్చివే తిన్నందువలన ప్రయోజనం కలుగుతుంది. కానీ, కూర గాయలన్నింటినీ ఇలా పచ్చివి మాత్రమే తినాలని ప్రభోధించటం అన్యాయమే!

అత్యంత తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండుకోదగిన సున్నితమైన కూరగాయల్ని కుక్కర్‌లో కాకుండా, చక్కగా నీళ్ళలో నేరుగా తేలికగా ఉడికించి వండుకోండి.

నూనెలో అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వేయించేటప్పుడు, నిప్పుల మీద అధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర కాల్చేటప్పుడు ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ఆ ప్రయత్నాన్ని మానుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

అధిక ఉష్ణోగ్రత అవసరం అయిన మాంసాహారాలు, ఆ వేడికి తట్టుకో గలిగేంత స్థాయిలో వేడినిచ్చి వండుకోండి.

పిడుక్కి బియ్యానికి ఒకటే మంత్రం పెట్టకూడదు. "రాఫుడ్" అనుకూల ప్రచారం కోసం వండిన వంటకాల వ్యతిరేక ప్రచారం చెయ్యకూడదనేది ఇక్కడ ముఖ్యమైన అంశం. పచ్చికూరలుగా తినగలిగిన వాటిని పచ్చివిగానే తినాలి. కానీ, అసలు "వంట చేసుకోవటమే తప్పు" అనే వ్యతిరేక ప్రచారాన్ని మాత్రమే మనం తప్పుపట్టవలసి వస్తుంది!

ఉప్పు ముప్పేనా?

ఈ మధ్య ఉప్పు వ్యతిరేకోద్యమం తెలుగునాట ముమ్మరంగా సాగుతోంది. "ఉప్పు అప్పుడే విరోధం" అని బోర్డు పెట్టాల్సివచ్చే పరిస్థితి. నిజమే! మనం పులుపుని పెంచుకోటంతో ఉప్పుని కూడా పెంచుకొని తింటున్నాం!

బీ.పి. పెరిగిందని డాక్టర్ చెప్పగానే మన కళ్ళలో ముందుగా మెదిలేది. 'ఉప్పు' "అయితే ఉప్పు మానేయాల్సిందేనా డాక్టర్?" అంటారు ఖంగారుగా!

శరీరంలో ఉప్పు నిలువలు పేరుకుపోతే ఆ ఉప్పుని విసర్జింపచేయడానికి మూత్రపిండాలు చాలా శ్రమకు లోను కావాల్సి వస్తుంది.

బీ.పి. వ్యాధి మరింత ముదిరితే మూత్రపిండాలు సహజంగానే వాటి పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంటాయి. అందువలన శరీరానికి నీరు పడ్తుంది.

నీరు పట్టనంతవరకూ బీ.పి. వ్యాధిలో ఉప్పుని పరిమితంగా వేసుకోవచ్చు. నీరు వచ్చిందంటే మాత్రం ఉప్పుని బాగా తగ్గించాల్సి వుంటుంది.

బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వండుకునే అవాటు కొందరికుంటుంది. ఉప్పులేకుండా అన్నం తినమని డాక్టర్ సూచిస్తే ముందుగా బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వండుకునే ఈ అలవాటుని తక్షణం మానేయాలి. అంతేకాని కేవలం కూరలలో

మాత్రమే ఉప్పు మానేసి బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వండుకుని తిన్నారంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బీ.పి. కంట్రోల్ కాదు.

వంటికి నీరులేని బీ.పి. రోగులు మాత్రం ఉప్పును బాగా తగ్గించి వాడుకోవచ్చు. కూరల్లో కాస్తంత వేసుకున్నా మజ్జిగ అన్నంలోనూ సలాడ్స్‌లోనూ డైరెక్ట్‌గా ఉప్పును ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ వేసుకోకూడదు.

ఊరగాయలు, ఎండుమాంసం, ఉప్పుచేపలు, నిలవబెట్టిన ఆహారం, ఉప్పు చల్లిన వేపుడు పదార్థాలు, అప్పడాలు, చిప్స్ మార్కెట్‌లో లభించే పచ్చళ్ళు వీటన్నింటినీ మానేస్తే చాలావరకూ ఉప్పు వాడకం తగ్గిపోయినట్లే.

బీ.పి. వ్యాధి ఒక్కసారి వచ్చిందంటే జీవితాంతం మిమ్మల్ని వెన్నంటి వుండేదే కాబట్టి, ఆహారాల్లో ఉప్పుబాగా తగ్గించి తినటం అలవాటు చేసుకోవడం బీ.పి. వ్యాధిగ్రస్తుల ప్రథమ కర్తవ్యం.

ఉప్పు అధికంగా వాడటం బీ.పి. రోగులకే కాదు, ఇతరులకు కూడా మంచిది కాదు. మూత్రపిండాలు దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

సాధారణ ఉప్పుకన్నా సైంధవలవణం అన్నివేళలా అందరికీ మంచిది. సైంధవలవణాన్ని కూడా చాలా చాలా తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి సుమా!

ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించటం వలన మరీ చప్పటి ఆహారం తినలేక... టమాటా కెచప్‌లో ఉప్పు ఉండదుకదాని దాన్ని ఆహారంలో ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ టమాటా కెచప్‌ను నిల్వ ఉంచేందుకు ఉపయోగించే ప్రిజర్వేటివ్‌లో హెచ్చు మొత్తంలో సోడియం ఉంటుందని అది రక్తపోటు బాధితులకు మరింత హాని చేస్తుందని వీరికి తెలియకచేసే ఈ తప్పుల వలన ఎన్నో సందర్భాలలో బీ.పి. తగ్గక ఇబ్బంది పెట్టే అవకాశం ఉంది. కనుక రక్తపోటు బాధితులు కెచప్స్ విషయంలో జాగరూకులై ఉండాలి. కెచప్ మాత్రమే కాదు. చాలాకాలం నిల్వవుంచేందుకు అనువుగా ప్రిజర్వేటివ్స్ కల్పి ఉంచిన ఏ ఆహారపదార్థాన్నీ తీసుకోకూడదు.

మనం సరదాగా తినే నాలుగు సాల్ట్ బిస్కట్లు ద్వారా శరీరంలోకి వెళ్ళే ఉప్పు తెచ్చిపెట్టే ముప్పు ఒక్కసారి పెద్దదిగానే వుంటుంది. ఉప్పు మానగలగాలంటే, మొదట పులుపులేని ఆహారపదార్థాలు తినడం అలవాటు చేసుకోగలగాలి. చింతపండు వేసినకొద్దీ ఉప్పు, కారంకూడా పెరుగుతూ వుంటాయని అర్థం చేసుకోవాలి. పులుపు పదార్థాలు, వేపుడు కూరలు, ఊరగాయలే మనకు ఉప్పు ముప్పు తెచ్చిపెడ్తున్నాయి. వైద్యుడి

సలహాద్వారా తెలుసుకొని ఆచరించటం మంచిది. మనది ఉష్ణమండలం. శరీరంలోంచి చెమట ద్వారా చాలా ఉప్పుని నష్టపోతుంటాం. మళ్ళీ అది ఆహారపదార్థాల ద్వారా భర్తీ కావాలి. అందుకే "ఉప్పు" అసలే వాడకూడదు అని నేను అనటం లేదు. పరిమితంగా వాడుకోండి. అవసరమైనంత వరకే వాడుకోండి. "అతి" ఎప్పుడూ మంచిదికాదు.

భోజనాన్ని ఇలా ప్రారంభించండి!!

భోజనం చెయ్యబోతున్నారా?... ఒక్కక్షణం ఆగండి. ఈ చెప్పబోయేవన్నీ ఉన్నాయో లేదో గమనించుకోండి. సుశ్రుతుడు "పురస్తా ద్విమలే పాత్రే సువిస్తీర్ణమనోరమే-" అన్నాడు.

భోజనం చేసే పళ్ళెం దగ్గర్నుంచి భోజనానికి సంబంధించిన ప్రతి విషయమూ మనసుకింపైనది వుండాలి.

కొంతమంది వెటకారంగా "పళ్ళేన్ని తింటామా...? పళ్ళెంలోది తింటామా...?" అంటుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళకి సుశ్రుతుడు చెప్పిందే సమాధానం-

భోజనం చేయడానికి కూర్చున్నప్పుడు శుభ్రమైన విశాలమైన, చూడ ముచ్చటయిన పళ్ళెం తెచ్చిపెడితే ఆహారం చక్కగా తినబుద్ధి అవుతుంది.

ఆ పళ్ళెంలో ముందు పప్పు వడ్డించి, ఆ తర్వాత ఒక్కొక్క ఆహార పదార్థాన్నీ కొద్దికొద్దిగా వడ్డించాలి.

ఆహారంలో స్వీట్లు, పాయసాలు, పానకాల వంటివి కుడివైపున ఏర్పాటు చేయాలి. చారు, సాంబారు, పులుసు పలచగా వుండే ఆహారపదార్థాలేవైనా వుంటే అవన్నీ ఎడమ చేతివైపు ఉంచుకోవాలి.

కూరలు, పప్పు, వడియాలు, అప్పడాలు, ఇలాంటివి ఎక్కువగా వడ్డించు కోవాలి.

ప్రశాంత వాతావరణంలో, ఎలాంటి ఉద్రేకాలు, కోపతాపాలు లేకుండా ఆనందంగా ఉల్లాసంగా వున్న మనసుతో తృప్తిగా భోజనం చేయాలి.

మరీ పొగలు గక్కుతూ గాని, చప్పగా చల్లారిపోయిగాని వుండే ఆహారం కాకుండా చక్కగా వేడిగా వున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

స్వీట్స్‌తో ఆహారం ప్రారంభిస్తే జీర్ణశక్తి తగినంత లేనివారికి వెంటనే కడుపు నిండిపోయి భోజనానికి సరయిన న్యాయం చేయలేకపోవచ్చు.

అలాంటి వ్యక్తులు ముందు దానిమ్మ గింజల్ని గాని, టమాటావంటి వాటితో తయారయిన "సూప్" గాని తీసుకొని అప్పుడు మిగిలిన ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకొంటే మంచిది.

ఉసిరికాయ తొక్కుడు (నల్లపచ్చడి) పచ్చడిని ఎప్పటికప్పుడు కొత్తిమీర వంటివి కలిపి తాజాగా తాలింపు వేసుకొని భోజనంలో మొదటి ముద్దగా తినడం మంచిది. ఇది తింటే అన్ని దోషాల్ని హరిస్తుందని సుశ్రుతుడు చెప్పాడు.

అల్లం + సైంధవలవణం ఈ రెండింటినీ కలిపి నూరి, అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తింటే నాలిక మీద జిగురువంటివి పోయి నోటికి రుచి తెలుస్తుంది. అన్నహితవు కల్గుతుంది. ఎలాంటి జబ్బులూ రానీకుండా తీసుకొన్న ఆహారం చక్కగా వంటబట్టేలా చేస్తుంది. "భోజనాగ్రే లవణార్ద్రక భక్షణం సదా పథ్యం" అని ఆయుర్వేద సూత్రం. భోజనంలో మొదట అల్లం లవణం కలిపి అన్నంలో తినాలని!

ఈ అల్లం సైంధవ లవణ మిశ్రమంలో ఉసిరికాయ పచ్చడి కలుపుకొని తింటే చాలా బావుంటుంది. ఆరోగ్యకరం కూడా!!

భోజనం తర్వాత నిద్రపోకండి- విశ్రాంతి తీసుకోండి!

భోజనం చేసేటప్పుడే కాదు, భోజనం చేసిన తర్వాత కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో భోజనం చేసిన తర్వాత ఏ ఏ పనులు చేయాలో, ఏ ఏ పనులు చేయకూడదో చాలా వివరంగా వున్నాయి.

- బీ.పి., పక్షవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పివంటి వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా వున్నవారూ భోజనం చేసిన తర్వాత పగలు నిద్రపోవడం వలన మేలు జరుగుతుంది. వాతం, వేడి తగ్గుతాయి. అయితే ఈ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు స్థూలకాయులైతే మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ, భోజనం చేయగానే పడుకోకూడదు.
- భోజనం చేయడానికి ముందు ఓ గంట లేక రెండు గంటల సేపు పడుకుని లేచి అన్నం తింటే పర్వతాలను ఫలహారం చేయగలిగేటంత ఆకలి పుడ్తుంది.
- కఫవ్యాధులు, ఉబ్బసం, ఎలర్జీ వ్యాధులు, షుగర్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ భోజనం చేసిన తర్వాత పగటిపూట పడుకోవడానికి వీల్లేదు. పగలైనా సరే, భోజనానికి ముందు పడుకుంటే మంచిదే.

- అతిగా కష్టపడేవారు, అతిగా ప్రయాణాలు చేసినవారూ, బడలికతో అలిసిపోయినవారూ, క్షయ, వాత వ్యాధులు, బీ.పీ. రోగాల్నువారూ, చిన్నపిల్లలు, మద్యపానం చేసినవారు, వృద్ధులు, రాత్రి తెల్లవార్లూ నైట్ డ్యూటీలు చేసినవారూ, ఉపవాసం వున్నవారూ పగలు పడుకోవడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రం పర్మిషన్ ఇస్తోంది. వీరుకూడా పగలు కొద్దిసేపు పడుకుని లేచిన తర్వాత అన్నం తింటే ఎటువంటి ఇబ్బందీ వుండదు. కుదరని పక్షంలో భోజనం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక గంట వ్యవధి ఇచ్చి కొద్దిసేపు పడుకోవచ్చు.

- భోజనం చేసేటప్పుడు గానీ, చేసిన తర్వాత గానీ మనసుకు ఇంపైన విషయాలు వింటే తిన్నది బాగా అరుగుతుంది. మనసుకు ఏవగింపు కల్గించే శబ్దాలుగానీ, అసహ్యాకరమైన విషయాలుగానీ, శుచి శుభ్రతలేని అంశాలుగానీ అరుగుదలని దెబ్బతీస్తాయి. అందుకని, పడకగదిని అలంకరించుకొనే విషయంలో చూపించే శ్రద్ధ డైనింగ్ హాల్ అలంకరణ మీద కూడా చూపించాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది. పెద్దగా నవ్వడం, పెద్దగా అరవడం కూడా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి కాబట్టి, అన్నం తినేటప్పుడూ, తిన్న తర్వాత ఇలాంటివి చేయకండి.

- భోజనం చేయగానే కడుపులో పెద్ద "రైస్‌మిల్" ఆడటం మొదలౌతుంది. అంత పెద్ద రైస్‌మిల్ ఆడడానికి శరీరంలో వున్న కరెంట్ అంతా ఒక్కసారి ఈ రైస్‌మిల్ దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. మన ఇంట్లో ఏదైనా మోటార్‌ని ఆన్ చేసినప్పుడు, మిగతా బల్బులు ఒక్కసారి ఎలా డిమ్మవుతాయో, అలానే, అన్నం తిన్న తర్వాత మెదడు కూడా కాసేపు డిమ్మయినట్లే ఉంటుంది. అందుకని, డ్రైవింగ్ చేయడం, కరెంట్‌వంటి ప్రమాదకరమైన వాటితో పనులు చేయడం, పరుగులు తీయడం, వ్యాయామాలు చేయడం, సంగీత సాధన చేయడం, పాఠాలు చదవడం వంటి పనులు చేయకుండా ఒకింత రెస్ట్ తీసుకోమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎంతో చక్కగా సలహా చెప్తోంది. రెస్ట్ తీసుకోమంటే అర్థం నిద్రపొమ్మని కాదు సుమా!

- భోజనం చేసిన తర్వాత తిన్నది కాసింత అరగడానికి టైం ఇవ్వండి. అది అరగకమునుపే మళ్ళీ ఏదో ఒక చిరుతిండిని ప్రారంభించాం అనుకోండి, జీర్ణశక్తి చచ్చిపోతుంది. ఉడుకుతున్న అన్నంలో కాసిని బియ్యం పోశాం అనుకోండి. ఆ వంటెలా ఉంటుంది...? ఉడికీ ఉడక్కుండా పోతుంది. జీర్ణక్రియ జరుగుతున్న దశలో మళ్ళీ ఆహారపదార్థాల్ని కడుపులో వేసినా అంతే! పక్వాపక్వంగా ఆహారం కడుపులోనే మిగిలిపోయి జీర్ణశక్తి నశించిపోతుంది.

లంఘనం పరమౌషధమేనా?

ఒక్కోసారి ఏది తిన్నా తప్పే అవుతుంది. తినకపోయినా ఇబ్బందే కలుగుతుంది! తినడమా- మానడమా తేలనిస్థితిలో పడతాం.

"లంఖణం" అంటారు తెలుగువాళ్ళు- ఏమీ తినకుండా ఖాళీ కడుపుతో పడుకోవటాన్ని. మూడురోజుల పాటు జ్వరం వస్తే "మూడు లంఖణాలు కట్టాడు" అంటారు. "అంటే మూ(డ్రో)జుల పాటు పచ్చి మంచినీళ్ళు ముట్టలేదు-" అని చెప్పటం. లంఘనం అనేమాట "లంఖణం"గా మారింది.

మనకు సాధారణంగా వచ్చే జ్వరాలలో చాలా వాటికి పెద్దపెద్ద యాంటీబయాటిక్స్ మొదటిరోజే మొదలు పెట్టనవసరం లేదు. కాసింత విశ్రాంతి తీసుకొని, తేలికపాటి ఆహారం తీసుకొంటే చాలాభాగం జ్వరాలు తగ్గిపోతూ వుంటాయి. మరీ జ్వరం ఎక్కువగా వుంటే అప్పటికప్పుడు జ్వరంలో వేడి తగ్గే బిళ్ళలు వేసుకోవచ్చు. అంతేగాని మొదటిరోజే హైయర్ యాంటీబయాటిక్స్ వాడనవసరం లేదు.

అలాంటప్పుడు ఒంకింత లంఖణం కడితే జ్వరానికి కారణమయ్యే దోషాలు ఉపశమించి జ్వరం లేతదశలోనే ఉపశమిస్తుంది. అయితే... లంఘనం చేయడం అంటే, నోరుకి ప్లాస్టర్ వేసినట్లు కడుపులో ఏదీ పోనీయకుండా రోజులు తరబడీ ఆపితే అసలు ప్రాణానికే ముప్పు వస్తుంది. అతి లంఘనం మంచిదికాదు. ఆకలిగా వున్నప్పుడు, అన్నం తినాలనిపిస్తున్నప్పుడు, లంఘనం చేసి ప్రయోజనం లేదు. పైగా నష్టం కల్గుతుంది. తేలిక ఆహారం తీసుకోవాలి. వాత వ్యాధులు వలన కలిగే జ్వరాలలో కూడా ఉపవాసాలు చెయ్యకూడదు. భయం వలన, కోపం వలన, దిగులు వలన, దుఃఖం వలన వచ్చే వ్యాధులలో కూడా ఉపవాసం చెయ్యనవసరంలేదు. పిల్లల్లో దడుపు జ్వరాలు ఎక్కువగా వస్తూవుంటాయి.

క్షయవ్యాధిలోగాని, రోగి మరీ బలహీనంగా వున్నప్పుడు గానీ లంఘనం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. రోగి జీర్ణశక్తిని బట్టి తేలిక ఆహారాన్ని కడుపుకు అందించవచ్చు.

అతిగా శ్రమ పడటం వలన, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం వలన, నిద్రలేకపోవడం వలన, అలిసిపోవడం వలన వచ్చే జ్వరాలలో కూడా ఆహారం మానవలసిన అవసరం లేదు. తగినంత. విశ్రాంతినిస్తే సరిపోతుంది. జ్వరాలలో బాగా దాహం అవుతున్నప్పుడు ద్రవంగా జావ పదార్థాలను తాగించవచ్చు.

జ్వరంలో అన్నం తినాలనే కోరికగానీ, ఆకలిగానీ పెద్దగా వుండవు. అందుకని ఒకపూట కడుపులో ఆహారం ఆపితే జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది. జ్వరం కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. అయితే జ్వరాలన్నింటిలోనూ అతి ఉపవాసాలు కూడా మంచివికావు.

తలతిరుగుడు, కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, పైత్యం వున్నప్పుడు కూడా పూర్తి ఉపవాసం మంచిదికాదు. కడుపులో చలవని కల్గించే ఆహారం అందించాలికూడా! అదికూడా తేలికగా అరిగేదిగా వుండాలి. చంటిపిల్లలకు, ముసలి వారికి, గర్భిణీ స్త్రీలకు, మరీ బలహీనంగా వుండే వారికీ అతిగా లంఖణాలు పెట్టి, నోరు కట్టేసి బాధించకూడదు.

ఉపవాసం చేస్తే శరీరానికి తేలికగా చక్కగా వుండాలి. కడుపులో బరువు తగ్గాలి. గ్యాస్ తగ్గిపోవాలి. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడవాలి. గొంతులోనూ, గుండెల దగ్గర మంట, నొప్పి వంటివి లేకుండా తేలికగా వుండాలి. నాలికమీద జిగురు తగ్గి నోటికి రుచి చక్కగా తెలిసేలా వుండాలి. ఉపవాసం వున్నందువలన శరీరానికి హాయి కలగాలే గాని ఇబ్బంది వుండకూడదు. అలా వుంటేనే ఉపవాసాలు మేలు చేస్తాయి. లంఖణం పెట్టినా అంతే!

ఉపవాసం అతిగా చేస్తే శరీరంలో వాతం పెరుగుతుంది. కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి వంటి వ్యాధులు మొదలౌతాయి. శరీరం బలహీనపడి, చిన్నపాటి శ్రమను కూడా తట్టుకోలేకపోతుంది. తేలికగా అలిసిపోతారు. పొడిదగ్గు వస్తుంటుంది. వేడి చేసినట్లు ఫీలౌతుంటారు. ఉన్న ఆకలి కూడా చచ్చిపోతుంది. పేగులు మాడిపోయినట్లవుతాయి. ఏదీ తినబుద్ధి కాకుండా పోతుంది. కంటిచూపు, చెవుల వినికిడి శక్తి తగ్గిపోతున్నట్లవుతాయి. కళ్లు చీకట్లుకమ్మి మూతలు పడిపోతాయి. ఆయాసం వస్తుంది. ఎగరొప్పుగా వుంటుంది. నీరసం నిస్సత్తువ వస్తాయి.

కాబట్టి జ్వరాలలోనే కాదూ విడిగా కూడా ఉపవాసాలు చేసేవారు జీర్ణశక్తి ననుసరించి శరీరం క్షీణించకుడా జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ ఆహార సేవన చేయాలి. అంతేగానీ, పిడుక్కూ బిచ్చానికీ ఒకటే మంత్రం అన్నట్లు అవసరం వున్నా, లేకపోయినా లంఖణాలు చేస్తే రోగం తగ్గటం మాట అటుంచి రోగి తగ్గిపోతాడు.

అతిగా ఉపవాసం చేసినందువలన జ్వరం వంటి బాధలు వస్తే, మాంసాన్ని బాగ ఉడికించి రసం తీసి, తాలింపుపెట్టి సూప్‌లా తయారుచేసి అన్నంలో కలుపుకొని తింటే ఉపవాసం వలన కల్గిన దోషాలు తగ్గుతాయి. నీరసం పోతుంది.

ఏమీ తినకుండా వుండవలసిన సమయాలు కూడా వుంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో "మూడంకె" వేసుకొని అంటే, ఏమీ తినకుండా ఖాళీకడుపుతో పడుకోవటమే ఉత్తమం అనదగిన స్థితికూడా వస్తుంది. ఉదాహరణకి-

కడుపులో ఆజీర్తి ఎక్కువగా పేరుకొన్నప్పుడు తప్పకుండా లంఖణం చేయాల్సి వుంటుంది. శరీరం ఒణికిపోయినట్లుండి ఆయాసంగానూ, బరువుగానూ, కడుపులో ఏదో పైకి ఎగదడుతున్నట్టుగా వుండటం అజీర్తికి గుర్తు. దప్పిక ఎక్కువ వుంటుంది. కాళ్ళుచేతులు లాగుతున్నట్లు నొప్పులుగా వుంటాయి. నమిలేస్తున్నాయని చెప్తాడు రోగి. తల తిరగుతున్నట్లుంటుంది, పడుకుంటే మంచంతో సహా ఇల్లూ వాకిలీ అన్ని గుండ్రంగా తిరిగి పోతున్నాయని, పడిపోతున్నాననీ భయపడ్తుంటారు. తలనొప్పి బాగా వుంటుంది. నోటికి ఏదీ సహించదు. మనసు కూడా వికలంగా వుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు లంఖణం చేస్తే వేసుకున్న మందుకూడా పనిచేస్తుంది. కడుపులో పరిస్థితి ఎలా వుంటుందంటే, నిప్పుమీద బూడిద కప్పినట్లు, కడుపులో అగ్నిని అజీర్తీ కప్పేస్తుంది. తిరిగి అగ్నిని రగిలేలా చేస్తేగాని జీర్ణశక్తి సరికాదు. అందుకని ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తప్పనిసరిగా లంఖణం ఉండి తీరాలి.

జీర్ణశక్తి బాగా వున్నప్పుడే వేసుకున్న మందు ఎటువంటి చెడూ చెయ్యకుండా మంచి ఫలితాలిస్తుంది. అజీర్తి బాగా వున్నప్పుడు మామూలు పారాసిటమాల్ బిళ్ళకూడా విపరీతమైన మంట తెచ్చిపెడ్తుంది. అందుకని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన ఈ చిన్ని సూక్ష్మాన్ని జాగ్రత్తగా పాటించండి. మీరు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నా సరే...

కడుపులో అజీర్తిగా వున్నప్పుడు లంకణం కట్టి, ముందు జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఏ వ్యాధికైనాసరే జీర్ణశక్తి బాగావుంటేనే మందులు పనిచేస్తాయి. మందులు వేసుకున్నాక అవి శరీరానికి వంటపట్టే (అరిగే వరకూ) వరకూ ఇతర ఆహారపదార్థాలు ఏవీ తీసుకోకండి. అసంపూర్తిగా జీర్ణమైన మందులు, అసంపూర్తిగా జీర్ణమైన ఆహార పదార్థాలు రెండూ కలిసి శరీరానికి అమితమైన చెడును కల్గిస్తాయి.

ఆధునిక వైద్యంలో శరీరం బరువుని బట్టి మందుల మోతాదుని నిర్ణయించి ప్రయోగిస్తారు. కానీ, రోగి దోష బలాన్నీ, రోగి బలాన్నీ వీటితోపాటుగా జఠరాగ్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకొని తగు జాగ్రత్తలతో మందులు వేసుకొంటే, మందుల వలన కలిగే హానిని చాల వరకూ నివారించవచ్చు.

బరువు తగ్గాలనుకొనేవారికి ఉపవాస నియమాలు:

బరువు తగ్గేందుకు, లావు తగ్గేందుకూ డైటింగ్ పేరుతో మనవాళ్ళు జీర్ణశక్తినీ, ఆకలినీ అంచనా వేయకుండా త్రాసులో తూచినట్లు ఆహారాన్ని గ్రాముల్లో కొలిచి తినమని చెప్తుంటారు. నిజానికి దీని వలన పెద్దగా ఒరిగేదేమీ వుండదు. ఎందుకంటే, ఆకలిగానీ, ఆహార ప్రమాణం గానీ మనుషులందరికీ ఒకేలా వుండవు కదా! ఆకల్ని బట్టి ఆహారం తీసుకోవాలే గానీ, ఆకలిని అలానేవుంచి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకొన్నందువలన ధ్యాసంతా తిండి మీదకు మళ్ళుతుంది. దాంతో అన్నపానాలు తగ్గించి అల్పాహారాలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది. ఆఖరున ఒరిగేదేమంటే, ఒళ్ళు లావు తగ్గకపోగా, పెరుగుతారు మనుషులు. ఓవర్ ఈటింగ్ మొదలవుతుంది.

కాబట్టి ఉపవాసాలుండేవారు ఆకల్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. డైటింగ్ చేయాలంటే క్రమేణా ఆహారాన్ని తగ్గిస్తూ ఆకలి పరిమితిని కూడా తగ్గించుకొంటూ రావాలి. అదీ సంగతి!

అన్నం తినేప్పుడు నీళ్ళు తాగవచ్చా?

అన్నం తినడానికి ముందు, అన్నం తినేటప్పుడు, అన్నంతిన్న తర్వాత మనం తప్పనిసరిగా కొన్ని విధినియమాలు పాటించాలి. ఏవి ఏ పరిస్థితుల్లో ఎందుకు చెయ్యాలో కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని పాటిస్తే శ్రద్ధగా చెయ్యటానికి వీలవుతుంది. అందుకే ఈ విశ్లేషణ...

అన్నం తినేటప్పుడు తప్పనిసరిగా నీళ్ళు తాగాలి. తగినంతగా నీళ్ళు పోయకుండా బియ్యాన్ని వండటానికి ప్రయత్నిస్తే అది అన్నంగా మారదు. నీళ్ళు తాగకుండా అన్నం తింటే కూడా అదే పరిస్థితి. ఈ నీళ్ళు ఎప్పుడు ఎలాంటి పరిస్థితులో తాగాలో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వివరంగా చెప్పారు. "ముహుర్ముహుర్ వారి పిబేత్" అన్నారు! అంటే ఆహారం తినేటప్పుడు మాటిమాటికీ నీరు తాగాలని అర్థం.

ఆహారంలో కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు ఇలా ఒక ఆహార పదార్థాన్ని తినగానే కాసిని మంచినీరు త్రాగితే నోరు కడుక్కొన్నట్లవుతుంది. నాలిక మీద అంతకముందు తిన్న ఆహారపదార్థం రుచి మిగలకుండా వుంటుంది. అప్పుడు వేరే ఆహారపదార్థం తింటే, దాని రుచి దానిదిగా వుంటుంది. ఇలా ఆహారం తీసుకొంటూ మధ్య మధ్యలో నీళ్ళు త్రాగడం వలన, శరీరంలో వాతం, వేడి వంటి బాధలు కలగకుండా వుంటాయి.

కూడా! కాబట్టి మంచి ఆరోగ్యం కావాలనుకునే వారు మధ్య మధ్య నీళ్ళు తీసుకొంటూ అన్నం తినాలి. ఇది ఉత్తమ పద్ధతి. శరీరం లావుగానూ, సన్నంగానూ లేకుండా సమానంగా వున్నవారు చేయవలసిన పద్ధతి.

శరీరం కృశించిపోయి, ఎండి, చిక్కిపోతున్న వారిని భోజనం చివర్లో నీరు బాగా ఎక్కువగా తాగమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం సలహా చెప్తోంది. ఆహారం చివర్లో తీసుకొన్న నీళ్ళవలన బాగా ఒళ్ళు చేస్తారని 'వాగ్భటుడు' అనే ప్రముఖ ఆయుర్వేద శాస్త్రకర్త స్పష్టంగా చెప్పారు. కాబట్టి స్థూలకాయులు భోజనానికి ముందు, చిక్కిపోయున్న వారు భోజనం చివర, సమానంగా వున్నవారు మొదట- చివర కాకుండా మధ్యమధ్యలో నీరు తీసుకోవాలి!

బాగా స్థూలకాయం, పొట్ట, రక్తంలో కొవ్వు పెరిగిపోయిన వారికి ఆహారాన్ని తక్కువ తీసుకోమని వైద్యులు సలహా చెప్తారు. కానీ, తక్కువ తీసుకున్నంత మాత్రాన సమస్యకు పరిష్కారం దొరకదు. ఆకలి అలానే వుంటుంది. కాబట్టి ఆహారం సరిపోక ఆకలి తీరక మాటిమాటికీ ఏవేవో చిరుతిళ్లు తిని కడుపునింపుకోవడానికి ప్రయత్నించడం వలన మరింత స్థూలకాయులౌతారు. "డైటింగ్ చేస్తే వొళ్ళు పెరుగుతోందండీ" అని ఎదురు వ్యాఖ్యానిస్తుంటారు. ఇది సహజంగా జరిగే పరిణామమే! ఇలాంటప్పుడు ఆకల్ని తగ్గించుకోవడానికి ఓ చిన్న ఉపాయం వుంది. భోజనం చేయడానికి కంచం ముందు కూర్చున్నాక నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగండి. నీళ్ళతో కడుపు నిండాక అప్పుడు అన్నం తినడం ప్రారంభించండి! ఇంకేముంది... తినడానికి ఆకలి...?? భోజనానికి ముందు నీరు త్రాగితే శరీరం కృశిస్తుంది. (ఒళ్ళు తగ్గుతుంది) అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ దృష్టితోనే చెప్పింది. మంచి ఆకలి మీద వుంటే ఎక్కువ నీరు తాగలేకపోవచ్చు. ఒకటి రెండు ముద్దలు తిని నీరు బాగా త్రాగండి! ఆహారంతోపాటు నీరు ఎలా తీసుకోవాలనే విషయంలో ఇంత శాస్త్ర చర్చ చేయవలసిన అవసరం వుంది. నీరు తీసుకున్నందు వలన శరీరంలో కొంత ప్రభావం కలుగుతుంది. దాన్ని మన అవసరాలకు తగినట్టు వినియోగించుకోగలగాలి.

ఏ కాలంలో ఏవి తినాలి?

ఏదైనా తినటానికి ఒక సమయం సందర్భం వుంటుంది. మనం కోరు కున్నప్పుడల్లా 'తేగలు' దొరకవుకదా... మనం అడిగిందే తడవు సీతాఫలం పండు దొరకదు...

దొరికే ఆహారపదార్థాల్ని దొరికన సమయంలో తింటూ వుంటాం. ఆయా సమయాల్ని బట్టి వాటి ప్రభావం ఆధారపడివుంటుంది. ఆరు ఋతువుల్లోనూ మన శరీరం ఒకేలాగా వుండదు. ఒక్కో ఋతువులో ఒక్కోరకంగా ప్రతిస్పందిస్తూ వుంటుంది.

శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష, శరత్ హేమంత ఋతువులలో మన శరీర పరిస్థితుల్ని బట్టి మనం తీసుకొనే ఆహారాన్ని ఒక ప్రణాళిక ప్రకారం సరిచేసుకోవాలి.

ఈ వ్యాసంలో అందుకు తగ్గ సూచనలు అందిస్తున్నాను. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎన్నో ఇలాంటి సామాజిక అంశాలను సూత్రబద్ధం చేసి అందించింది. అందుకే అది "ప్రజల వైద్యం"గా ఈనాటికీ గుర్తింపు పొందుతూనే వుంది.

కాలాన్నిబట్టి మన ఆహార విహారాలను మార్పు చేసుకోండి ఇలా...!

సంవత్సరకాలంలో సగం ఉత్తరాయణం సగం దక్షిణాయాణం అంటారు కదా...

వర్ష శరత్ హేమంత ఋతువుల్లో అంటే జూలై నుంచి జనవరి వరకూ సూర్యుడు దక్షిణంవైపు కదుల్తుంటాడు. ఈ కాలంలో మేఘాలు చల్లగాలుల ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుంది. అందువలన సూర్యుడి సహజమైన వేడి రోజురోజుకీ తగ్గిపోతుంది. లోకంలో వేడి తక్కువగా వుంటుంది.

వేడి తక్కువగా వుండటం వలన మంచిబలం కలిగే కాలం ఇది. వర్షా కాలంలో ఒక మోస్తరుగానూ, శరదృతువులో మధ్యమంగానూ, హేమంత ఋతువులో అంటే నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో పూర్తిగా జీవరాశులు బలసంపన్నంగా వుంటాయి. కాబట్టి ఈ ఆరునెలల కాలాన్ని ఆదాన కాలం అంటే బలాన్ని గ్రహించే కాలం అంటారు.

ఇంక జనవరి నుంచి మళ్ళీ జులై వరకూ వచ్చే కాలాన్ని విసర్గ కాలం అంటారు. అంటే క్రమేణా బలం తగ్గిపోయి బలహీనపడే కాలం.

శిశిర వసంత గ్రీష్మ ఋతువులు క్రమేణా బలాన్ని తగ్గించేస్తుంటాయి మనుషుల్లో! గ్రీష్మఋతువు వచ్చేసరికి, నిండు వేసవిలో మనుషులు చాలా బలహీనంగా వుంటారు. ఈ చిన్న రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకొంటే మనం చాలా విషయాల్ని పరిశీలించడానికి వీలైతుంది.

ఒక్కటే గుర్తుంచుకోవాలి. శరీరం నీరసించే కాలంలో శక్తిని పెంపొందించే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఒకింత ఎక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారపదార్థాలైనా వచ్చే ఇబ్బంది ఏమీ లేదు. శరీరం పుష్టిని పొందే కాలంలో తక్కువ కేలరీలు కలిగి శుష్కింపచేసే ఆహారం తీసుకోవాలి. అందుకని శీతాకాంలోనూ, వేసవికాలంలోనూ, వర్షాకాలంలోనూ ఎలా ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి ఒక ప్రణాళికని సిద్ధంచేద్దాం... రండి!

శీతాకాలంలో ఘనమైన ఆహారం తినాలి

శీతాకాలంలో ఆకలి ఎక్కువగా వుంటుంది. శరీర బలంతో పాటు జఠరాగ్ని బలంకూడా బాగా వుంటుంది. అందుకని ఈ కాలంలో కొంచెం గట్టి ఆహార పదార్థాలు తిన్నా తట్టుకోగల శక్తి వుంటుంది. శీతాకాలంలో ఎక్కువ ఉపవాసాలు చెయ్యకూడదు. ఎందుకంటే జీర్ణశక్తి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఆకలికి తగిన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. లేకపోతే వాతవ్యాధులు, నొప్పులు పుట్టుకొస్తాయి. చేపలు, రొయ్యలు వంటివి కూడా ఈ కాలంలో చక్కగా తినవచ్చని అభయం ఇస్తున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు. కడుపులో అగ్నితో పాటు శీతాకాలంలో కామాగ్ని కూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం పాటించడం ఈ కాలంలో చెయ్యకూడదు.

వేసవికాలంలో తేలికపాటి ఆహారం తినాలి.

వేసవికాలంలో సూర్యుడు తన వేడి కిరణాలతో లోకంలోని సమస్త జీవజాలంలో భూమితోసహా అన్నింటిలోని చెమ్మని ఆకర్షిస్తాడు. కాబట్టి వేసవి కాలంలో మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాలు చాలా స్నిగ్ధంగా వుండాలి. అంటే నెయ్యి, నూనె వంటివి తాగాలి. బియ్యపుజావ, బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యం జావ వంటివి త్రాగితే శరీరంలోంచి సూర్యుడు పీల్చేసిన చెమ్మ మళ్ళీ వచ్చి శరీరం సంతృప్తం అవుతుందన్నమాట. పంచదార వేసుకొని మరీ త్రాగమన్నాడు శాస్త్రకారుడు.

మషాలాలు పెద్దగా లేకుండా మాంసాహారం నెయ్యి, పాలు వంటివి బాగా తాగాలి. వేసవికాలంలో చలవకోసం బీరు, విస్కీల జోరు ఎక్కువగా వుంటుంది. కానీ, ఈ కాలంలో మద్యపానం చేయడం మంచిదికాదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. రోజూ ముఖం కూడా "మందు" తోనే కడుక్కొనే పెద్దలు వేసవి కాలంలో మందు పుచ్చుకోకుడా వుండలేకపోతే బాగా పల్చగా చన్నీళ్ళు కలపి పరిమితంగా తాగమని చెప్పారు శాస్త్రంలో! అతిగా పులుపు, అతిగా ఉప్పు, అతిగా కారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఈ వేసవికాలంలో తీసుకోకూడదన్నమాట.

వేసవికాలంలో అతిగా వ్యాయామంకూడా చేయవద్దని చెప్తున్నారు.

వేసవికాలంలో ఒంటికి మంచి గంధం రాసుకొని రాత్రిపూట ఆరుబయట వెన్నెట్లో పడుకుంటే పగలు ఎండలో 120° ఫారన్‌హీట్‌కు వెళ్ళినా ఏ మాత్రం మన ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా వుంటుంది.

వర్షాకాలంలో మధ్యమంగా వుండే ఆహారం తినాలి

వర్షాకాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా వుంటుంది. బాగా ఎర్రగా కాలిన ఇనుముమీద నీళ్ళుచిలికితే ఒక్కసారి ఆ ఇనుము బ్రద్దలైనట్లుంటుంది పరిస్థితి. కడుపులో అగ్నిచల్లారిపోతుంది. అగ్ని బలం తక్కువగా వుంటే అజీర్తి పెరిగి శరీరంలో వాతంతో సహా సమస్త దోషాలూ పుట్టుకొస్తాయి.

ఈ వర్షాకాలంలో ఆహారపదార్థాలు గానీ, నీరుగానీ సాధ్యమైనంత పరిశుభ్రంగా వుండేట్లు చూసుకోవాలి.

సాధ్యమైనంత తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వానాకాలంలో ఎంతో అవసరం. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగాలి. జీర్ణశక్తి పెరగడమే కాకుండా కడుపులో సూక్ష్మజీవుల వలన చెడు జరగకుండా మజ్జిగ కాపాడుతుంది.

తేలికగా అరిగే ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకొంటే వానాకాలంలో వచ్చే జ్వరాలు, జలుబులు, నొప్పులు, వాంతులు, విరేచనాలు రాకుండా వుంటాయి. పులుపు, కారం, నూనె వీటి వాడకం వర్షాకాలంలో మధ్యమంగా వుండాలి. ఎండ, వాన, చలి ఇలా మిశ్రమంగా వుంటుంది వాతావరణ పరిస్థితి. దానికి తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని మార్పు చేసుకోగలగాలి.

పగటి నిద్ర ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదని అటు ఆయుర్వేద శాస్త్రం, ఇటు ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా చెప్తోంది. కానీ, పగలు పడుకోవడానికి కొందరికి పర్మిషన్ వుంది. వాళ్ళు పగలు పడుకోవడం వలన మాత్రమే లాభం పొందుతారు.

1. శాస్త్ర సమ్మతమైన విషయం ఏమంటే, పగలుగానీ, రాత్రిగానీ, ఎవరికి ఏ టైంలో పడుకోవడం అలవాటో వాళ్ళు ఆటైంలోనే పడుకోవాలి. ఉదాహరణకి కొందరికి కేవలం నైట్‌డ్యూటీలు మాత్రమే వుంటాయి. వీళ్ళు పగలు నిద్రపోక తప్పదు. పగలంతా పడుకొని, రాత్రంతా మెలకువగా కావలికాసే గూర్ఖాలు, నైట్ వాచ్‌మెన్‌లని, పగలు పడుకోకూడదంటే కుదరదు కదా.. జర్నలిస్టుల పరిస్థితి కూడా అంతే! అర్ధరాత్రిదాకా వార్తలు రాస్తూనే ఉంటారు.
2. రాత్రి రెండు గంటలసేపు మెలకువగా వున్నారనుకోండి. మర్నాడు ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, స్నానం చేసి, రాత్రి మేలుకొన్నదానిలో సగం సమయం నిద్రపోతే చాలు. ఆ మాత్రం నిద్ర సరిపోతుంది. చాలకపోతే అప్పుడు మధ్యాహ్నం పూట పడుకోవాలి. ఏకంగా పదిగంటలకు ప్రొద్దున లేస్తే

సరిపోతుందనుకోకండి. ఆరింటికే లేచి, కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, స్నానం చేసి అప్పుడు పడుకోవాలి! అది ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతి. నిద్రలేచిన తర్వాత టిఫిన్ చెయ్యండి.

3. వాతవ్యాధులు ముఖ్యంగా పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు స్థూలకాయం, షుగర్ వ్యాధి లేకపోయినట్లయితే నిరంభ్యంతరంగా పగలు పడుకోవచ్చు. పగలు పడుకొంటే పొట్ట ఇంకా పెరుగుతుంది. బరువు పెరుగుతారు. బరువు తక్కువగా వున్న వ్యక్తులు పగలు పడుకోవడం వలన బరువు పెరుగుతారు.

4. వేడి శరీరం వున్నవాళ్ళు, ఎప్పుడూ వేడిచేసిందంటూ బాధపడ్తున్నవాళ్ళు, కడుపులో మంట; పేగుపూత వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవాళ్ళు ఆపరేషన్ అయిన వ్యక్తులూ పగలు పడుకోవచ్చని పర్మిషన్ ఇస్తోంది 'వైద్యశాస్త్రం'.

5. చిక్కి కృశించిపోతున్న వారు పగలు పడుకోవడం అవసరం.

6. అయితే షుగర్ వ్యాధివున్నవారు, కఫం ఎక్కువగా వున్నవారు, ఎలర్జీలున్న వారు, ఆయాసం వున్నవారు, స్థూలకాయులూ పొరపాటున కూడా అన్నం తిన్న తర్వాత నిద్రపోవద్దని హెచ్చరిక.

ఇక్కడ మీరు ఒక సున్నితమైన అంశాన్ని గమనించారా? ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ విధంగా మనం ఉదయాన నిద్ర లేవటంతో మొదలుపెట్టి రాత్రి పడుకునేవరకూ, ఆఖరికి రాత్రి నిద్రపోవడం గురించి కూడా అనుక్షణం మనం చేయవలసిన విధివిధానాల్ని చక్కగా విశ్లేషించి చెప్పింది. ఈ శాస్త్రంలో చెప్పిన అంశాల్ని అర్థంచేసుకొని, అవగాహన చేసుకొని జాగ్రత్తగా ఆకళింపు చేసుకొని పాటించగలగడం అవసరం. సుఖజీవనానికి సోపానాలు ఇక్కడే వున్నాయి.

జున్ను కథ

జున్నుని 'పీయూషం' అని సంస్కృతంలోనూ 'పన్నీర్' అని హిందీలో 'ఛీజ్' అని ఇంగ్లీష్‌లోనూ పిలుస్తారు.

ఆవులు లేదా గేదెలు ఈనిన మూడు నుంచి వారం రోజుల వరకూ వచ్చే పాలని 'ముర్రుపాలు' అంటారు. వీటిలో పచ్చదనం ఎక్కువ వుంటుంది. ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థాలుంటాయి.

ఈ ముర్రుపాలలో మామూలు పాలు కలిపి పంచదార (లేదా) బెల్లం వేసి, కాచినప్పుడు, ఈ పాలలోని జున్ను గట్టిగా గడ్డ కట్టుకొంటుంది.

కేలరీలు : జున్నులో 355 కేలరీలున్నాయి. వెన్నపూసలో 716 కేలరీలుంటే, మీగడలో 204 కేలరీలున్నాయి. ఇలా పోల్చి చూసుకొంటే, జున్ను ఈ రెండింటికీ మధ్యగా వుంటుంది. కాబట్టి, ఎక్కువ కేలరీలు అవసరం అయిన వారికి వెన్న జున్ను ఉపయోగపడతాయి. కేలరీలు తగ్గించుకోవాల్సిన వ్యాధులు- షుగర్, స్థూలకాయం, కీళ్ళవాతం వంటి బాధలున్న వారికి జున్ను అపకారం చేస్తుంది. ఇది మౌలికంగా ముఖ్యమైన విషయం.

ప్రొటీన్లు : జున్నులో ప్రొటీన్లు ఎక్కువ ఉంటాయి. ఇది నాణ్యమైన ప్రొటీన్. శరీరానికి త్వరగా వంటపడ్తుంది కూడా. వెన్నలో గానీ, మీగడలో గానీ ప్రొటీన్లు చాలా స్వల్పం. జున్నులో 26.4 వరకూ ఉన్నాయి. ఈ సంఖ్య జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, పిస్తాపప్పు వంటి ఖరీదైన పప్పులకన్నా ఎక్కువ. సోయాబీన్‌లో మాత్రమే 44.7 శాతం ప్రొటీన్లు వున్నాయి. ఈ పోలికని బట్టి, ప్రొటీన్లు అవసరమైన వ్యక్తులకు ముఖం చిక్కిశల్యమై పోతున్నవారికీ, టీబీ- ఎయిడ్స్ వంటి క్షీణింపచేసే వ్యాధులతో బాధపడే వారికి జున్ను మేలు చేస్తుంది. స్థూలకాయులకు అపకారం చేస్తుంది.

కొవ్వు : వెన్నలో 81 శాతం కొవ్వు వుంటే, జున్నులో 26.9%పు, మీగడలో 20% కొవ్వు వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. వెన్నకన్నా జున్ను తక్కువ కొవ్వునే కలిగి వుందనేది ఇక్కడ ముఖ్య విషయం.

జున్నుని నిషేధించవలసిన అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థంగా భావించ నవసరంలేదు. అలాగే, వ్యామోహం కొద్దీ అతిగా తినడం కూడా మంచిది కాదు.

శరీరపుష్టిని కల్గించడం, వేడిని తగ్గించడం, కడుపులో పైత్యాన్ని తగ్గించడం (ACID-ITY) మంచి నిద్ర పట్టించడం, రక్తదోషాలను పోగొట్టడం, గుండెకు బలాన్ని ఇవ్వడం, గొంతుకని శుభ్రం చేసి మంచి స్వరాన్ని కల్గించడం- ఇలాంటి అనేక ఉపయోగాలు జున్ను వలన మన శరీరానికి కలుగుతాయి.

మౌలికంగా జున్ను- ప్రొటీన్లు, కొవ్వు ఎక్కువగా కలిగిన ఆహార పదార్థం కాబట్టి, సహజంగానే కష్టంగా అరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి సరిగాలేని సమయంలో దీన్ని తిన్నప్పుడు వాతదోషాలు కఫదోషాలు పెరిగి, శరీరం బరువెక్కిపోవడం, విరేచనం కాకుండా బంధించడం, కడుపునొప్పి, కడుపులో పెద్ద బరువు ఏదో తెచ్చిపెట్టినట్లు అన్పించడం...

ఇలాంటి బాధల్ని కల్గిస్తుంది. వాతదోషం పెరిగి, కాళ్ళు చేతులు నొప్పులు, కీళ్ళు వాచిపోవడం, నడుంనొప్పి, శరీరం కదలకుండా బిగుసుకు పోయినట్లవడం వంటి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

అందుకని, జున్ను పాలను కాచేటప్పుడే అందులో కొద్దిగా మిరియాల పొడిని కలిపి జున్ను తయారుచేస్తారు. తేలికగా అరిగేందుకు మిరియాలపొడి సహకరిస్తుంది. వాతకఫ దోషాలను పెరగకుండా అదుపులో వుంచుతుంది. ఈ బాధలున్నవారు జున్నును పరిమితంగా తినాలి.

సరిపడనివి తిన్నప్పుడు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి!

ఒక్కోసారి తెలిసే తింటాం, తినక తప్పని పరిస్థితుల్లో! ఒక్కోసారి తిన్న తర్వాత గానీ తెలియదు, ఆ తిన్నది సరిపోలేదని. ఏదైనా పడని వస్తువు తిన్నప్పుడు చేయగలిగేది ఏముంది... వచ్చే రియక్షన్‌ని ఎదుర్కోవటం తప్ప!! అయితే, ఉన్నంతలో సరిపడనివి తిన్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు.

సుగంధిపాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఎండు ద్రాక్ష దొరుకుతుంది. పిప్పళ్ళు, శొంఠి వీటన్నింటినీ సమానంగా ఒకే బరువులో తీసుకోండి. అన్నింటినీ మెత్తగా దంచి, కలపి, ఒక సీసాలో ఉంచుకోండి. సరిపడనివి తిన్న కారణంగా విరేచనాలు అయినప్పుడుగానీ, వాంతులు అయినప్పుడు గాని, వడదెబ్బ తగిలినప్పుడు గానీ, జ్వరం వంటివి వచ్చినప్పుడుగానీ, బాగా దప్పికగా వుంటుంది. ఎంత నీరు తాగినా దాహం తీరక బాధపెడ్తున్నప్పుడు ఈ పొడితో చిన్న చిట్కాను ప్రయోగించవచ్చు.

మరమరాలు గాని, బియ్యాన్ని వేయించి గానీ జావలా కాచి, ఈ పొడిని ఒక చెంచాడు వేసి ఇంకాసేపు మరిగించి కలుపుకొంటూ తాగితే, దప్పిక ఆగుతుంది. కడుపులో మంట, వేడి తగ్గుతాయి. విరేచనాలు, వాంతులు ఆగుతాయి.

ఒకవేళ విషపదార్థాలు గానీ, సరిపడని వస్తువులు గానీ తిన్నప్పుడు వాంతులు, విరేచనాలు అవుతుంటే ఇదే చూర్ణంలో అన్నింటితో పాటు బాదం పప్పు కూడా కలిపి మెత్తగా చూర్ణించి, జావలో కలిపి మరిగించి ఇస్తే విషదోషాలు తగ్గుతాయి.

గ్లాసు మజ్జిగలో ఈ పొడిని చెంచా మోతాదులో కలిపి తాగితే, ఎక్కువగా నూనె పదార్థాలు తిన్నందువలన కలిగే దాహాన్ని అణిగేలా చేస్తుంది. అట్లు, పూరీలు, బజ్జీలు, బిరియానీ, పలావు వంటివి ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు పరిమితి దాటి ఆయిల్ మనకడుపులోకి

వెళ్తోంది గదా... దాని వలన కలిగే అనర్థాలను ఆపి, నూనెను త్వరగా అరిగేలా చేస్తుంది ఈ ఫార్ములా.

దానిమ్మ రసంలో ఈ చూర్ణాన్ని కలిపి తాగితే ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, అతి పుల్లటి పదార్థాలు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు వంటివి తిన్నందువలన కలిగే కడుపులో బాధలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది!

శరీరానికి సరిపడనివి, అజీర్తినీ, కడుపులో మంటనీ ఇతర బాధలను కల్గించే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు ముందు జాగ్రత్తగానే ఈ చూర్ణాన్ని జావలో గాని, మజ్జిగలో గాని, దానిమ్మ జ్యూస్‌లోగాని, కనీసం ముల్లంగి జ్యూస్‌లోగాని కలుపుకొని తాగితే ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా వుంటుంది. బాగా మద్యపానం చేసినప్పుడు, ఎక్కువగా సిగరెట్లు కాఫీ టీలు తాగినప్పుడు కలిగే అనర్థాలు కలగకుండా చేసేందుకు ఓ చిన్న ఉపాయం ఉంది.

బచ్చలి ఆకుని మెత్తగా దంచి, పెరుగులో వేసి బాగా కలిపి, కొద్దిసేపు ఉడికించి చల్లార్చి, అవసరం అనుకుంటే ఉప్పుగానీ, పంచదారగాని వేసి తినిపిస్తే మాదకద్రవ్యాలు, విషపదార్థాలూ తీసుకున్నప్పుడు తిక్కతిక్కగా వుండటం తగ్గుతుందని "చరక సంహిత" ఎంతో చక్కగా విశదీకరించింది.

మనం తినేది అన్నమా? ఎరువులు- పురుగు మందులా?

మన చిన్నప్పుడు తిన్న తోటకూర రుచి ఇప్పుడు మనం తింటున్న తోటకూర కుంటోందా? కూరగాయలే కాదు, కందిపప్పు, మినపపప్పు, గోధుమలు ఆఖరికి వరిబియ్యంకూడా వాటి పూర్వరుచి వైభవాన్ని కోల్పోతున్నాయి. ఆహార ఉత్పత్తిదారులు ఈ విషయాన్ని పట్టించుకోవటంలేదు.

అలా పట్టించుకొని, అందుకు కారణాలను అన్వేషించి, ముఖ్యంగా విష రసాయనాలతో కూడిన ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడకాన్ని ఇందుకు ముఖ్యకారణంగా చూపించిన వారు లేకపోలేదు. అయితే, వారి మాటల్ని, వారి పరిశోధనల్ని బుర్రకెక్కించుకున్నవారు మాత్రం తక్కువమందే!

దేశంలో మిగతావారి సంగతి అలా వుంచండి. తెలుగు వారి వరకే ఆలోచిస్తే, సాంప్రదాయ పద్ధతిలో వ్యవసాయం గురించి ఎంత విస్తృతస్థాయిలో ప్రచారం చేస్తున్నా మన రైతులు, సంబంధిత ప్రజల్లో స్పందించిన వారెంత మంది వున్నారు...? పావలావంతు చెబితే రూపాయవంతు స్పందించగల వారుంటే జాతి పురోగమిస్తుంది. 100 రూపాయిల

వంతు చెబితే పావలావంతు స్పందించే ప్రజలవలన జాతి పురోభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. మనదేశంలో జరుగుతున్నది ఇదే. మనలో స్పందించగలిగేవారు అతి తక్కువ!

ముఖ్యంగా, కూరగాయల తోటలవాళ్ళు,పండ్లతోటల వాళ్ళు దీని విషయమై, రూపాయికి రూపాయి స్పందించకపోతే ప్రజల ఆరోగ్యంతో చెరలాడినవాళ్ళే అవుతారు!

ప్రపంచదేశాలలో చాలా దేశాల రైతులు ఈపాటికే రసాయనశాలలో తయారైన ఎరువుల వాడకాన్ని బాగా తగ్గించేశారు. రసాయన ఎరువులు లేకుండా చేసే వ్యవసాయాన్ని "సేంద్రియ వ్యవసాయం" అంటారు. మనదేశంలో అతి ప్రాచీన కాలంనుంచీ ఈ రసాయన ఎరువులు అందుబాటులోకి వచ్చేవరకూ మనం చేస్తూ వచ్చింది నిజానికి ఈ సేంద్రియ వ్యవసాయాన్నే! మన అసలు జాతీయపద్ధతిలో సంప్రదాయరీతుల్లో మనం వ్యవసాయాన్ని కొనసాగించి వుంటే మన ఆహారం ఇంత విషపూరితం అయివుండేదికాదు. రసాయన ఎరువులు వాడితేనే ఎక్కువ ఉత్పత్తి వస్తుందనే అపోహను రైతులలో కల్గించింది ఎరువుల కంపెనీల వాళ్ళే! వాటిని నమ్మిన మన రైతాంగం ప్రజాహితులైన శాస్త్రవేత్తల మాటల్ని పెడచెవిని పెట్టింది. ముఖ్యంగా గత నలభైఏళ్ళుగా పశువుల కొట్టం నుంచి పేడ, మట్టి, గడ్డిపరకలు, గోమూత్రంలాంటి వ్యర్థపదార్థాలను పంట పొలాలకు తరలించటాన్ని బాగా తగ్గించివేశారు.

ఈ గ్రంథం రాస్తున్న సమయానికి హార్టికల్చర్ శాఖవారు ఐదువేల ఎకరాలలో కేవలం సేంద్రియ ఎరువుల్ని మాత్రమే ఉపయోగించి పండ్ల తోటల్ని పెంచుతారన్న వార్త వచ్చింది. ఆ వార్తకు స్పందనగానే ఈ విషయాలు వ్రాస్తున్నాను.

ఆహారాన్ని విషపూరితం చేస్తున్నది ఎరువులు మాత్రమే కాదు, పురుగు మందులు కూడా!

ఒక పండ్ల మొక్కమీద పురుగు మందు చల్లితే, అందులో కొంత శాతం ఆ చెట్టుకు కాచిన పండు లేదా కాయ మీద కూడా పడ్తుంది. అదే పురుగు మందుని ఒక ఆకుకూర మొక్కమీద చల్లినప్పుడు ఆ మొక్కని మనం పూర్తిగా వినియోగించు కొంటున్నాం కాబట్టి నూరుశాతం పురుగుమందు విషం మన కడుపులోకి పోతోంది. కడుక్కొంటున్నాం... కదా! అనకండి. కడిగితే పోయేటంత సులువుగా వుంటుందా విషం అనేది!

రసాయన ఎరువులు పురుగుమందులు వాడి పండించిన పండ్లను ఆహారధాన్యాలను అమెరికా వంటి సంపన్న దేశాలు మన దేశంనుంచి దిగుమతి చేసుకోవట్లేదు. వారి దేశాలలో తయారైన ఎరువులు, పురుగుమందుల్ని మనం దిగుమతి చేసుకొంటున్నాం.

వాటిని విపరీతంగా ప్రచారంచేసి, మనదేశంలో రైతులచేత కొన్పించి వాడింపచేస్తోంది ఈ సంపన్న దేశాలే! కానీ, అవి వాడిన మన పంటను మాత్రం వాళ్ళు తినరట! మనం తిని నాశనం కావాలన్నమాట!

భారతదేశంలో తెలుగు నేలమీద మామిడిపండ్లు ఎంతో ప్రసిద్ధి. కానీ, భారతీయ మామిడిపండ్లు మాకొద్దంటూ అమెరికా 15 సంవత్సరాలపాటు నిషేధం విధించిందంటే, కళ్ళు తెరవకపోవటం మన తప్పుకాదా! ఇందులో సంపన్నదేశాల ఏజెంట్లుగా వున్న మన పాలకుల కన్నా, సంపన్నదేశాల ప్రచారానికి వంతపాడిన మన ప్రజల తప్పు పెద్దది అనాలి!

మొదట మనం బాధ్యత తీసుకొందాం. ఆ తర్వాత ఇతరుల తప్పుల్ని వెదుకుదాం.

మామిడిపండ్లు పండబెట్టే విషయంలో రైతులు, అలాగే మధ్య దళారులైన వ్యాపారులూ అనుసరిస్తున్న విధానాలు పూర్తి విషపూరితమైనవే! కాయలోపల రెస్పిరేషన్ ప్రక్రియ పూర్తయి, మామిడికాయ పండుగా మారేందుకు కొంతసమయం పడుతుంది. ఈ లోగానే దాన్ని మాగబెట్టేందుకు కృత్రిమంగా కొన్ని రసాయనాలను ఉపయోగిస్తున్నారు. దాంతో కాయ పండులాగానే కన్పిస్తుంది గానీ, అందులో కమ్మని పండురసం వుండదు. పచ్చిపులుపు రసమే వుంటుంది. దీనివలన మనం కూడా కమ్మనైన మామిడిపండుని తినే అదృష్టాన్ని కోల్పోతున్నాం.

మన ఆహారాన్ని ఎవరికి చేతనైన పద్ధతిలో వాళ్ళు ఈ విధంగా కాలుష్యానికి గురిచేస్తున్నారు. అరచేతిలో ముద్ద పెట్టుకొని మనం నోట్లో పెట్టుకొనే ఆహారానికి కాలుష్యాన్ని అంటిస్తున్న వారు చాలామంది వున్నారు.

1. రైతాంగం
2. మధ్యదళారీ వ్యాపారులు
3. రైసు మిల్లుల వారు
4. కల్తీ వ్యాపారులు
5. వాటిమీద విషాలతో కూడా, రంగులు చల్లి అమ్మే చిల్లర వ్యాపారులు.
6. వాటిని వండి వడ్డించేవారు.

ఇంతమంది ఇన్ని రకాలుగా కాలుష్యానికి గురిచేస్తుంటే మనం, సాధారణ ప్రజలం అదే "పరమాన్నం"గా భావించి తింటున్నాం. తినకుండా మాడి చచ్చిపోవటం కన్నా- తృప్తిగా తిని చనిపోవటమే మేలనుకొంటూ.

ఇప్పుడు తెలుగు నేలమీద కొన్ని ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాల్లో సేంద్రియ ఎరువులతో పండ్లతోటలు వేస్తోన్నది మన ప్రభుత్వం. ఇది అమెరికా వారికి కమ్మని మామిడిపండ్లు అందించటానికి మాత్రమే! అంతేగాని, ఈ ప్రచారాన్ని ఉధృతం చేసి, మన దేశప్రజలక్కూడా అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన పండ్లను అందించే సద్బుద్ధి మన పాలకులకు కలగకపోవటంలో వింతలేదు. ఎందుకంటే, రాష్ట్రం అంతా ఇలా చేస్తే ఎరువుల కంపెనీలకు నష్టం వస్తుందని!

బహుళజాతి వాణిజ్య సంస్థలమీద ప్రభుత్వానికి అదుపులేదు. వాళ్ళు రైతులను తమ విషరసాయనాలు వాడే విధంగా ప్రలోభపెట్టే మార్గాలను నియంత్రించే యంత్రాంగం లేదు.

బీడీలు కాలిస్తే ప్రమాదం అని పుర్రెగుర్తు పెట్టటానికి తహతహలాడే కేంద్రప్రభుత్వం విషరసాయనాల ఎరువులు, వాడితే, అవి వాడినందు వలన పండిన పంటలు విషపూరితం అవుతాయని హెచ్చరించి ఎరువుల బస్తాలపైన కూడా పుర్రె గుర్తు పెట్టాలని ఎందుకు ఆలోచించరు?

"సేంద్రియ ఎరువులతోనే మామిడిపండ్లు పండిస్తే వాటిని మేం కొంటాం" అని అమెరికావారు అంటే, ఆ మేరకు వారితో ఒప్పందం కుదుర్చుకొని, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో నల్గొండ, రంగారెడ్డి, మెదక్ జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మక ప్రాజెక్ట్‌గా 5 వేల ఎకరాలలో సేంద్రియ ఎరువులతో పండ్లతోటలు వేస్తున్నారనేది ఇప్పుడు వచ్చిన వార్తలలోని సారాంశం. అంటే, తెలుగు వారి భూముల్లో తెల్లవాడు వ్యవసాయం చేయించి ఫలాన్ని ఎత్తుకుపోతాడన్నమాట. దీనికి బదులుగా "డాలర్లు" ఇవ్వరనీ, అమెరికాలో తయారయిన మోటారు సైకిళ్ళను ఇస్తారని కూడా వార్తలు వెలువడ్డాయి. అర్థం అయ్యింది కదా... అగ్రరాజ్యాల దాష్టీకం!!

మన సామాన్య ప్రజలదాకా చాల విషయాలు రావు. రాజకీయ పార్టీలకు అంటకాగుతూ, ఆ పార్టీల నాయకుల అడుగులకు మడుగులు ఒత్తే పద్ధతిలో నడుస్తున్న చాలా వార్తాపత్రికలు ప్రజోపయోగకరమైన ఇలాంటి అంశాలను ప్రజలకు విడమరిచి చెప్పి మార్గదర్శకంగా వుండే బాధ్యత తీసుకోవటంలేదు. మన సాహితీ వేత్తలు, రచయితల్లో ఎక్కువమందికి అసలిలాంటి అంశాలపైన అవగాహన లేదు. అందుకని, సేంద్రియ వ్యవసాయంపైన సగటు ప్రజలకు ఎవరూ స్పష్టమైన అవగాహన కలిగించడం లేదనే చెప్పాలి.

1. బహుళజాతి కంపెనీలనుంచి ఎరువుల్ని కొనడానికి మనదేశం టన్నుకు 40 వేల రూపాయలు సబ్సిడీ ఇస్తోంది. పెట్రోలు, డీజిల్, వంటగ్యాస్‌ల మీద

సబ్సిడీ ఇవ్వడానికి మీన మేషాలు లెక్కబెట్టే ప్రభుత్వం, విషరసాయనాల గురించి ఇంత భారీ సబ్సిడీ ఎందుకిస్తోంది? వీటి వాడకాన్ని తగ్గించాలని, సేంద్రియ ఎరువుల్ని వాడాలని ఎందుకు ప్రచారం చెయ్యదు? రైతులలో వాణిజ్యకంపెనీల మోసపూరితమైన వ్యామోహాన్ని పెంపొందిస్తుంటే ప్రభుత్వం ఎందుకు అడ్డుకోదు? పర్యావరణ శాస్త్రవేత్తల మాటలు ప్రభుత్వం తలకి ఎందుకు ఎక్కడం లేదు?

2. హైబ్రిడ్ విత్తనాల్ని, రసాయన ఎరువుల్ని ప్రవేశపెట్టటం ద్వారా ఉత్పత్తిని పెంచామనీ, హరితవిప్లవం తెచ్చామనీ చెప్పుకొంటున్న ప్రభుత్వాలు దోషపూరితమైన ఆహారాన్ని నా దేశ ప్రజలకు అంటకట్టడానికి తామే కారకులమైనామని ఎందుకు గ్రహించరు?

3. రసాయన ఎరువులు ఈ దేశపు పంటభూముల్ని చవుడు బారేలా చేసేశాయి. మరింత ఎరువులు పోస్తేనే గానీ పండని పరిస్థితి ఏర్పడింది. దాంతో, వ్యవసాయాదాయం గణనీయంగా పడిపోతోంది. అటు ప్రభుత్వంగానీ, ఇటు రైతాంగంగానీ దాని గురించి ఆలోచించటం లేదు.

4. ఇప్పుడు, ఈ పదేళ్ళకాలంలో జన్యుమార్పిడి ద్వారా (జెనెటికల్లీ మాడిఫైడ్) "బిటి" విషపు విత్తనాలను బహుళ జాతి కంపెనీలే తెచ్చి రైతులను ఇంకా ప్రలోభపెడ్తున్నాయి. రైతు అమాయకంగా ఇంకోసారి కంపెనీల విష ప్రచారానికి లొంగిపోతున్నాడు. జన్యుమార్పిడి పంటల ద్వారా వచ్చిన ధాన్యాన్ని తింటే మనుషులు, పశువులుకూడా బలహీన పడిపోతారని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీన్ని పట్టించుకోవాల్సింది రైతులు. వారిలో ఈ విషయమై స్పందనే లేదు.

   రిటైల్‌మార్కెట్లోకి ఈ విషపూరిత పంటలు వచ్చాక మనం కొనుక్కొని తిని నశించక తప్పని పరిస్థితి ఏర్పడి తీరుతుంది. ఆ పాపంలో వాటిని పండించిన రైతుకు భాగం లేదా?

5. 2008 డిసెంబర్ 27న ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక సంపాదకీయంలో రాసిన ఈ వాక్యాలు చదవండి. "విదేశీయ బహుళజాతి సంస్థల లాబీలు, వాటి మద్దతుతో పనిచేస్తున్న ప్రచారవేత్తలు 'జన్యుమార్పిడి' పంట

నిరపాయకరమంటూ కృత్రిమ నిరూపణలు చూపిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వాలు నిర్ణయించిన నియమాలను లంచగొండి ప్రభుత్వ యంత్రాంగాల ద్వారా పమ్ముచేసి, బహుళజాతి సంస్థలు, తమ ఇష్టం వచ్చినరీతిలో నమూనా వ్యవసాయక్షేత్రాలలో ప్రయోగాలు జరుపుతున్నారు. ఇలా నిరపాయకరంగా బహుజాతులలో ప్రకటించిన జన్యుమార్పిడి వంకాయలలో బయటపడి "విషం" ఇటీవల గగ్గోలు పుట్టించింది కూడా!

స్వాభావికమైన పరిస్థితుల ద్వారా, ప్రాకృతికమైన ఎరువులను ఉపయోగించి పంటలు పండించే విధానం మళ్ళీ పుంజుకుంటే తప్ప మనకు ఆహారపు కొరత తీరే అవకాశం లేదు. ఆవులను, పశువులను, వృక్షాలను, అడవులను కాపాడు కోవడం ఈ సంప్రదాయ వ్యవసాయానికి మౌలికమైన ఉపకరణం. ప్రభుత్వాలు ఇందుకోసం సబ్సిడీ ఇవ్వాలి–" ఆంధ్రభూమి దినపత్రిక వ్రాసిన ఈ వాక్యాలు ప్రభుత్వంలో వున్నవారు చదివితే బావుణ్ణు!

2008 ఆగస్ట్ నుంచి అక్టోబర్ వరకూ రసాయన ఎరువులు అందలేదని తెలుగురైతులు ధర్నాలు చేశారు. ఎరువుల కొట్టాలపైన దాడులు చేశారు. ఆ సమయంలో చదువుకున్న ఒక్క మేధావి– ఒక్క సామాజికవేత్త– ఒక్క పర్యావరణవేత్త– నీతులు చెప్పే ఒక్క రాజకీయ పార్టీ నాయకుడు ఏ ఒక్కరు కూడా, సాంప్రదాయ పద్ధతిలో వ్యవసాయం చెయ్యండి– రసాయన ఎరువులకోసం ఇలా వెంపర్లాడకండి. అవసరానికి మించి కొని "బ్లాక్" చెయ్యకండి. కోట్లాది ప్రజల ఆరోగ్యాలతో ఆడుకోకండి– అని రైతులకు నచ్చచెప్పిన వారున్నారా...???

ఇదీ ఈ దేశంలో దౌర్భాగ్యం! తెలుగునేల మేధావుల సహారాయే! సందేహం లేదు!!

ప్రభుత్వం ఖర్చుపెడ్తోంది ప్రజాధనాన్ని! రసాయన ఎరువుల పేరుతో టన్నుకు 40 వేల రూపాయల సబ్సిడీ ఇస్తున్న ప్రభుత్వం అందులో సగం డబ్బుని సాంప్రదాయ వ్యవసాయం చేసేవారికి ప్రోత్సాహకంగా ఇచ్చినా ప్రజల ఆరోగ్యం కొంతమేర బాగుపడ్తుంది!!

అది అమెరికా వారి ఆరోగ్యం కోసం మాత్రమే తీసుకునే జాగ్రత్తగా ఉండకూడదు! ఈ దేశంలో, ఈ నేలమీద జీవిస్తున్న వారి ఆరోగ్యం కోసం ఉద్దేశించింది కావాలి!!

గ్లోబలైజేషన్ అంటే ఇదే! ప్రపంచాన్నంతా ఒక కుగ్రామంగా మార్చి, ఆ గ్రామంలో అమెరికా వాడు చెప్పినట్లు వ్యవసాయం చేసి, ఆ ఫలాలను అమెరికా వాడికే అప్పగించడాన్ని గ్లోబలైజేషన్ అంటారన్నమాట!!

చివరగా ఒకమాట!

మన ఆహార పదార్థాల విషయంలో మనలో పేరుకుపోయిన నిర్లక్ష్యాన్ని, మన ఆలోచనా రాహిత్యాన్ని, మనలో కొరవడిన ఆరోగ్య స్పృహనీ ఎత్తి చూపించేందుకు ఈ గ్రంథంలో అనేక కోణాల్లోంచి ప్రయత్నించాను.

మనం చేయవలసినవీ (Do's)మనం చేయకూడనివీ (Dont's) రెండింటినీ విశ్లేషించి చూపించాను. చిన్న పొరపాట్లు కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులకు ఎలా కారణం అవుతున్నాయో సశాస్త్రీయంగా నిరూపించాను.

తరతరాలుగా మనకు వారసత్వంగా సంక్రమించిన మన సాంస్కృతిక సంపదని చిన్నచూపు చూస్తూ, పరాయి దేశంలో వంటకాల పేర్లు పెట్టుకొంటేనే గొప్పవనే అర్థంలేని వ్యామోహాన్ని పెంచుకొంటున్న ఈనాటి యువతరాన్ని ఒకింత నిలువరించే ప్రయత్నం చేశాను.

పాతచింతకాయ పచ్చడి అంటూ అలనాటి తెలుగువారి ఆహార వైభవాన్ని ఈసడించవద్దని కోరాను. మనకన్నా జీవితాన్ని వాళ్ళే ఆరోగ్యంతో ఎక్కువగా ఎలా ఎంజాయ్ చేయగలిగారో సాక్ష్యాధారాలు చూపించాను. పీజా, బర్గర్ల పేరుతో విదేశీ దోపిడీదారులకు ద్వారాలు తెరిచి మరొకసారి జాతిని, దేశాన్ని పాశ్చాత్యులకు బానిసలుగా మార్చవద్దని హెచ్చరించాను. భవిష్యత్తంతా మీదే... మీ భవిష్యత్తులో మీరు బానిసలు కాకూడదని గట్టిగా చెప్పాను.

కొన్ని సందర్భాలలో కఠినమైన వ్యాఖ్యలు కూడా చెయ్యక తప్పలేదు. ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన వాటిని వదిలేసి, అనారోగ్యకరమైన వాటికి అతిప్రచారం ఇచ్చి సొమ్ము చేసుకుంటున్న వ్యాపారుల్ని, వాటిని తయారుచేస్తున్న కంపెనీల్ని, ఆఖరికి వాటిని వండి వడ్డిస్తున్న విందు భోజనాల కేటరింగ్ కాంట్రాక్టర్లని కూడా కాసింత సంయమనం పాటించ వలసిందిగా బలంగానే కోరాను.

మా భోజనం - మా ఇష్టం అనకండి! ఇంట్లో పిల్లలు - పెద్దలు - వృద్ధులు అందరికీ ఆహారం ఆరోగ్యదాయకమైనదిగా ఉండేలా చూడాల్సిన బాధ్యత తల్లిదండ్రుల మీద ఉందని గుర్తు చేశాను. రైతులు కూడా తాము పండించే పంట అనేక రకాల విషరసాయనాలకు లోనుకాకుండా చూడాలి. సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని – పాత పద్ధతిలోనే చేసి, ఎక్కువ ఉత్పత్తి సాధించేందుకు కంపెనీలు చేస్తున్న ప్రచారాన్ని కాకుండా శాస్త్ర వేత్తల సలహాని చెవిని పెట్టాలని మరీ మరీ ప్రార్థించాను.

ఆరోగ్యవంతమైన తెలుగు వంటకాల చరిత్రని, ఆయా వంటకాలలోని ఆరోగ్యకరమైన అంశాలని - అతి సామాన్య పాఠకుడికి కూడా అర్థం అయ్యేంత సులువైన శైలిలో వివరించే ప్రయత్నం చేశాను.

మన ఆహార చరిత్రని, ఆరోగ్య విశ్లేషణనీ కలిపి అందిస్తున్న తొలి ప్రయత్నం ఇది.

భవిష్యత్తులో మరింత లోతైన అధ్యయనానికి ఈ గ్రంథం ఒక ఆధారం కాగలదని నమ్ముతున్నాను.

ఆరోగ్యపరంగా మీకు ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి సంబంధించిన ఏ సందేహం వచ్చినా, విజయవాడ 94401 72642 సెల్ నెంబర్‌కు ఫోన్ చేసి నాతో మీరు చక్కగా మాట్లాడవచ్చు. మీ ఆరోగ్యమే మా మహాభాగ్యం.

సర్వే సంతునిరామయాః

అకారాది క్రమంలో ముఖ్యమైన అంశాలు

Blank Page

378

ఐదు పదుల వయస్సులోనే పుస్తక షష్టిపూర్తి చేసుకొన్న బహు గ్రంథకర్త **డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్**. ఆయన సాహిత్య జీవితానికి ఇది ముప్పైనాలుగో వసంతం.

సైన్సు పరంగా వీరి తొలి రచన 'అమలిన శృంగారం', కవితాపరంగా 'కాంతి స్వప్న' దీర్ఘ కవిత, ఐతిహాసిక చారిత్రక నవల 'సప్తసింధు', రాజకీయ చైతన్యానికి సాక్షిగా వేముల కూర్మయ్య జీవిత చరిత్ర 'దీనజన బాంధవుడు', ప్రాచీన సాహిత్య పరిశీలనకు నిదర్శనంగా 'అలనాటి ఆహారాలు', చరిత్రలో మరో కోణాన్ని ఆవిష్కరించిన 'బ్రిటీష యుగం', అలనాటి పట్టణాలు, తాత్త్విక దృష్టికి గుర్తుగా 'రామాయణంలో విశేషాలు', 'గీతగోవిందం', 'బుద్ధ దేవుని కథ', వైద్యశాస్త్రపరంగా 'వంట ఇల్లే వైద్యశాల', 'మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు', 'భోజనం కథలు', 'క్విక్ రెమిడీస్' లాంటి ముప్పై వైద్యరచనలు, ఇవన్నీ పరిశోధనను పుణికి పుచ్చుకొని డా॥ జి.వి. మాత్రమే రాయగలడనిపించుకొన్న రచనలు.

తెలుగు జాతి మూలాలను, తెలుగు భాష ప్రాచీనతను, తెలుగువారి నాగరికత వ్యాప్తిని వెలుగులోకి తెస్తూ, వీరు వ్రాసిన పరిశోధనా వ్యాసాలు తెలుగు నాట అపూర్వ సంచలనాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. వీరి 'తెలుగే ప్రాచీనం' పరిశోధనా గ్రంథాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ అధికార భాషా సంఘం ప్రచురించి తెలుగు భాష ప్రాచీనతను నిరూపించటానికి ఒక అకర గ్రంథంగా ప్రకటించింది. దీని హిందీ అనువాదాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ హిందీ అకాడెమీ ప్రచురించి ఈ గ్రంథానికి జాతీయ ఖ్యాతిని సంతరింపజేసింది. అలాగే, తెలుగు జాతి మూలాలు ఆఫ్రో ఆసియాటిక్ భాషలలో ఉన్నాయని నిరూపిస్తూ వెలువరించిన 'నైలు నుంచి కృష్ణ దాకా...' పరిశోధనా గ్రంథాన్ని ద్రావిడ విశ్వవిద్యాలయం ప్రచురించి వీరి కృషికి ఎనలేని గౌరవ ప్రతిష్ఠలను సమకూర్చింది.

'ఇది నా పుస్తకం' అని సగర్వంగా చెప్పుకొనేలా 60 పుస్తకాలు రచించి సాధించుకొన్న కీర్తి ఆయన చుట్టూ కాంతి పరివేషాల్ని కల్పిస్తోంది. చెయ్యి తిరిగిన రచయిత అంటే కదిలే ఏరు, ఎగిసే కెరటం, దుమికే జలపాతం. డాక్టర్ జి.వి. వాటికి మించిన నిలువెత్తు చైతన్యం.

ఒక ఆయుర్వేద వైద్యుడు – ఒక భాషా సాహిత్య పరిశోధకుడు, ఒక సాంస్కృతిక చరిత్రకారుడు, ఒక సంప్రదాయ గాథాభిమాని... కలిసి, శ్రమించి రచిస్తే, **'తరతరాల తెలుగు రుచులు'** లాంటి రచన వెలువడుతుంది! ఇదొక విలక్షణమైన రచన.



జి.వి.పూర్ణచంద్



Check List

Book Number	GVP0107236	Date	23/12/2020
Front Cover	yes	Back Cover	yes
Blank Pages	C1, 377		
Missing Pages	NO		
Prepared	Deepika	Scanned	[illegible]
BOOK SIZE	H 8.7 W 5.5	Pages	381